

Studio Instructor

FE

瑞浪店



安藤章太



フィットイージーの会員様が
笑顔で楽しんでいただけるよう
楽しく、激しくをコンセプトに
レッスンをさせていただきます。

一緒に気持ちの良い汗かいて
いきましょう！



Studio Instructor

FE 瑞浪店



音楽に合わせてパンチ&キック！
全身をダイナミックに動かしながら
楽しく！ボディメイク！！
心も身体もリフレッシュできる
爽快エクササイズです。



筋力・しなやかさ・バランスを
同時に鍛える効率的エクササイズ！
器具が無くても、全身は
しっかり変わります。

yacht

Studio Instructor

FE 瑞浪店



本田美花



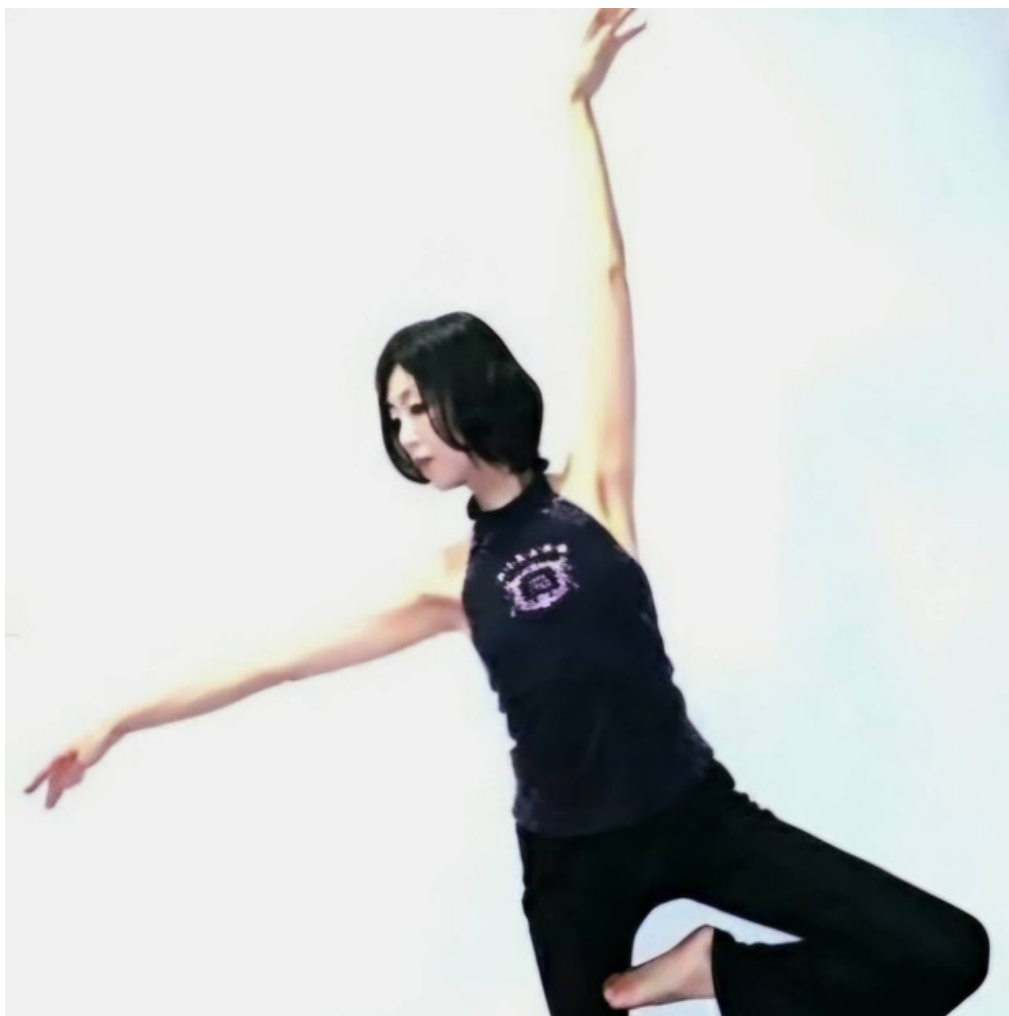
3児の母として子育てをしながら
20代から70代まで幅広い年代の方の
身体づくりをサポートしています。

呼吸を大切にし、姿勢改善や肩こり・腰痛改善、身体を動かしやすくするレッスンを心がけています。

初心者の方も安心して
ご参加ください。
一緒に楽しく身体を
整えていきましょう！

Studio Instructor

FE 瑞浪店



misa



フィットネス＋ヨガを融合した
一石三鳥のプログラムです。

バレエやヨガが初めての方でも
楽しみながらお気軽に
ご参加ください。

体感を意識して美姿勢を目指して
いきましょう♪

Studio Instructor

FE 瑞浪店



フィットネス＋バレエ＋ヨガを
融合した一石三鳥の
プログラムです。

バレエやヨガが初めての方でも
楽しみながらお気軽に
ご参加ください。

体感を意識して美姿勢を目指して
いきましょう♪

成清ゆかり

Studio Instructor

FE 瑞浪店



林早織



ゆったりとした呼吸とやさしい動き
で全身を気持ちよく
ほぐしていくクラスです。
肩こりや腰まわりのこわばりを和らげ
心も体もすっきり整えます。
初心者の方も安心して
ご参加いただけます。



流れるように体を動かしながら
全身をバランスよく鍛えるクラスです。
筋力・柔軟性・体幹を無理なく整えしな
やかで動きやすい体づくりを目指します。