

FIT-EASY飯田店 レッスン紹介

月



Erika先生

初めてのヨガ

月 11:00~12:00

初めてヨガをされる方や経験があってもヨガの基本を繰り返し更に経験を積み重ねていきたい方を対象に、健康的な身体づくりを目指すヨガクラス。

ヨガの基本となる呼吸法を身に付けることで、全身のリラクゼーションや血流改善により、冷え性・肩こりの改善などが期待されます。

月



瀧澤先生

リズムボクシング

月 19:00~19:30

音楽に合わせて、ボクシングの動きを中心に、全身運動をします。

ウォームアップからボクシングエクササイズまで、30分間しっかり動いて脂肪を燃焼し、ストレス解消しましょう！

火



ayano先生

ベーシックヨガ

火 13:00~14:00

初心者の方から慣れ親しんでいる方まで、どなたでもご参加できます。呼吸に意識を向け、いま在る自分をまるっと感じていきます。ゆっくりポーズを取り、心や体、感情を整えていきます。ヨガとスポーツ、ヨガと日常、ヨガとメンタルヘルス、、、ヨガは何とも相性抜群です。相乗効果で高めあっていきましょう。

FIT-EASY飯田店 レッスン紹介

火



上兼 先生

セルフリリース

ボールを使用し、身体の筋膜に対してアプローチすることで身体の不調を取り除き、動きやすい身体を作ります。

ZUMBA®

ラテンミュージックに合わせてエクササイズする、ダンスフィットネス！覚える必要もなく、ただ真似るだけ！パーティーのように楽しめます🎵

STRONGNATION

音楽や効果音に合わせる、格闘技要素有りの新感覚インターバルトレーニング！

第2, 4火曜日 スケジュール参照

- ① 19:00~19:30
- ② 19:45~20:15

火



Erika 先生

美しい身体と健康づくりヨガ

第1, 3, 5火曜日 19:30~20:30

ヨガの経験があり、更に上を目指している方を対象に、美しく健康的な身体づくりを目指すヨガクラス。

初級クラスの内容を更に発展したヨガポーズを取り入れて、身体の健康と老化の抑制に期待されるヨガを取り入れたレッスンを行います。

FIT-EASY飯田店 レッスン紹介

水



MITsUE 先生

リラックスフローヨガ

水 当月の1, 3, 5回目 13:00~14:00

水 当月の2, 4回目 19:00~20:00

スケジュール参照

自分自身の呼吸の流れを味わいながら、日頃の疲れやストレス、凝り固まってしまった身体と心をゆっくりとほぐしていく、リラックス効果の高いフローヨガクラスです。

木



KIKI 先生

ベリーダンス入門

木曜日 11:00~12:00

木曜日 19:00~20:00

クレオパトラも踊ったと伝わる世界最古のダンス。古来よりエジプトとトルコを中心に、王宮の女性の心身を健やかに育むため大切に踊られてきました。忙しい現代の生活に、魅惑的な音楽としなやかな動きで癒しを与えてくれます。基礎から丁寧にご指導します。脂肪を燃焼し、ストレス解消しましょう！

FIT-EASY飯田店 レッスン紹介

金



AYAOKO先生

金 13:00~13:50
スケジュール参照

整体ヨガ

整体のように全身を整えていくセルフストレッチやヨガでコリや歪みをリセット。呼吸に合わせたやさしい動きで・姿勢改善・疲労回復・自律神経のリセットにもアプローチ！ストレッチ感覚でOK。運動が苦手な方にもおすすめ◎

“がんばらないのに、スッキリ整う” 50分。軽やかな自分を取り戻しましょう！

ピラティス

姿勢改善×メンテナンス×ボディメイク。
コリや歪みを整えしなやかで引き締まったカラダをつくるクラス。ストレッチポールなどを使いながら、深い呼吸と丁寧な動きで姿勢もボディラインもリセット&デザイン！猫背・反り腰・肩こり・腰痛・運動が苦手な方・ボディメイク初心者でも無理なくご参加いただけます。

ひめトレ

ひめトレポールを使用し、普段意識することが難しい骨盤低筋群の感覚を覚え、鍛えます。骨盤の歪み、姿勢の崩れ、尿漏れ、下腹ぽっこり、内臓下垂、運動パフォーマンスの低下など様々なマイナートラブルの改善、予防に効果的。

骨盤底筋トレーニングを習慣化し綺麗な姿勢で正しい呼吸ができるカラダを手に入れましょう！

金



MIKU先生

Basic Pilates

金 19:30~20:25

体の感覚、呼吸、コアを学ぶことを目的としたクラス。骨一本一本の動きを意識しながらインナーマッスルを鍛えることで、背骨を正しい位置に整えることができます。

ピラティスの基礎を学べる内容なので、続けることで身長が少し伸びる効果も期待できます。ぜひ一緒に始めてみましょう！

FIT-EASY飯田店 レッスン紹介

日



Kinoshita 先生

FRP ファンクショナル ローラーピラティス

日 11:00~12:00

※月2回 スケジュール参照

理学療法士×ピラティスインストラクターの木下です。医学的観点から身体状況を把握し健康な体づくりを手助けしていきます。
ピラティスは馴染みのない方も多いと思いますが、ぜひ一度足を運んで頂けたら嬉しいです！

**ヨガマット・ストレッチローラー等
備品ございます。**

**無料体験でのご参加也大歓迎!!
ご予約はお問合せください。**

＼ご参加お待ちしております／

