Studio Instructor

原店

HIROMI

優しい
フローヨガ

ゆったりとした呼吸で穏やかに丁寧に動いていきます。体を温め、疲労回復やストレス発散、免疫力のアップの期待が出来ます。日常生活ではあまり使わない筋肉を使うことで全身が心地よくほぐれ、姿勢は整い、呼吸は自然と深まります。

アクティブ
フローヨガ

流れるような動きでアクティブに体を動かし、脂肪燃焼しやすい体を目指します。体幹を使うことで自然と体は引き締まり、柔軟性アップも期待できます。

FIT-EASY

Studio Instructor　原店

伊藤優綺

BODYCOMBAT

LES MILLS BODYCOMBAT™ (レズミルズ ボディコンバット)は格闘技の動きを取り入れたワークアウト。音楽に合わせてパンチやキックを繰り出す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

LesMills Dance

LES MILLS DANCEは45分間のチャレンジと感動をもたらすハイエナジー・ワークアウトです。プログラムは3つのカーディオ・ピーク、ウォームアップ、クールダウンで構成されており、世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けたプログレッシブな音楽に合わせて、革新的なダンスの動きを取り入れています。

LesMills Shapes

LES MILLS SHAPESは、ピラティス、バレエ、パワーヨガを融合させたプログラムです。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

原店

JUNNA

美姿勢ストレッチ

スマホやパソコンの使いすぎで頭が前に出ている、猫背が気になる、とにかく姿勢を良くしたい！という方におすすめ。凝り固まった身体をほぐします。肩こりや腰痛にも効果的です。美姿勢で見た目も心も若々しく！

パワーヨガ

呼吸に合わせて流れを大切に身体を動かしていきます。何度か同じ動きを繰り返し、全身を慣らしながらインナーマッスルも鍛えていくので身体を動かすことが好きな方にもおすすめです。呼吸に意識を向け、あなたのできる範囲で。

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor

原店

maiko

Let's JUMP!
（レッツジャンプ）

東海初のレッツジャンプ！トランポリンの上で聴き馴染みのある曲に合わせて踊ります！強度は自分で動きを選べるので、体力に自信がない方でも大丈夫！脂肪燃焼は抜群なのに膝や腰への衝撃は少ない、究極の有酸素運動。スタジオレッスンが初めての方でも大歓迎です♪
一緒に楽しく汗をかきましょう！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor　原店

Motoko

BODY BALANCE

ヨガをベースにピラティスの要素も取り入れた、音楽に合わせて動くワークアウト。ヨガ初心者の方から経験者まで参加しやすいプログラムです。

陰陽ヨガ

ゆったりと関節周りをゆるめる陰のヨガと、気持ちよく全身を動かす陽のヨガをバランス良く行うクラスです。日々の疲れやストレスをリセットして心と身体のバランスを整えていきます。

ゆったり陰ヨガ

陰ヨガはシンプルなポーズを長く保ち、じっくり身体の緊張を解き深いリラックス効果と集中力をもたらす、運動量の少ないヨガです。難しいポーズはないので年齢問わず、ご自分のペースで行うことができます。

朝ヨガ

やさしいヨガのポーズとストレッチで朝ヨガの心地よさを是非体感してみてください。ヨガで心と身体を整えていきましょう！

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor 原店

miku

ワークアウトヨガ

筋トレや有酸素運動、ヨガのポーズを取りいれながら体を動かします！脂肪燃焼や筋力・体力アップに効果的なレッスンです。休憩をしながらご自身のペースで無理なくご受講ください。

ストレッチポールヨガ

ストレッチポールを使いながら身体をほぐし、動かします。自重でストレッチをする事で無理なく筋肉がゆるんで、呼吸とリラックス効果が深まります。姿勢の改善効果も高いレッスンです！

リラックス＆リフレッシュヨガ

ゆったりとした流れで、大きく呼吸を入れながら体を動かします。筋肉を程よく動かす事でリラックス/リフレッシュ効果も高まります。

エナジーフローヨガ

大きな呼吸に合わせながら体を力強く動かし続けます。
体幹を意識しながら内側から自身のエネルギーが溢れてくるのを感じましょう！

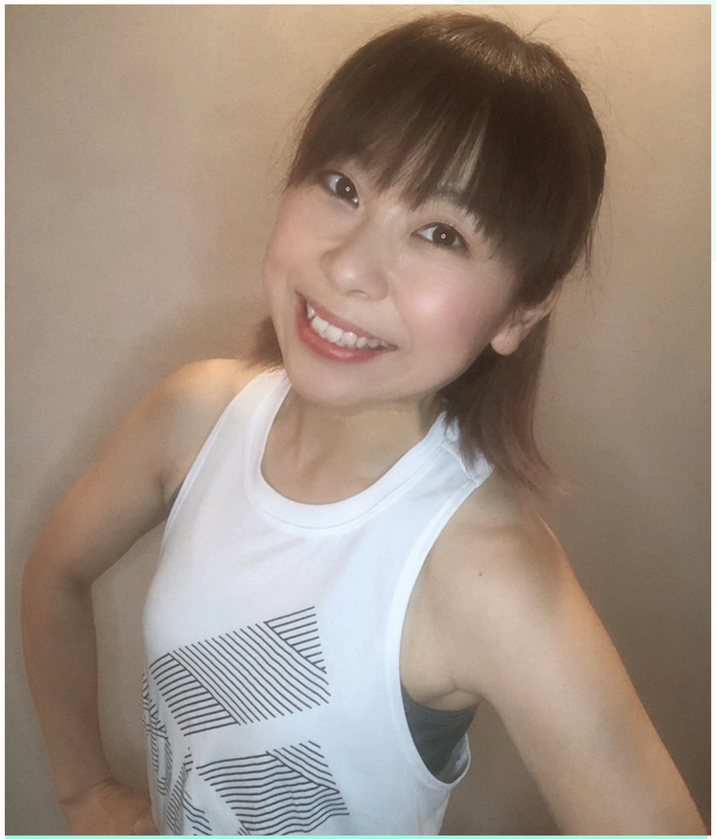
リラックスフローヨガ

ゆったりとした呼吸と動きで自律神経を整えリラックス効果を高めます。やさしいポーズが多く強度が低めのクラスです。

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor

原店



MAYA

バレトン

バレトンは『フィットネス』『バレエ』『ヨガ』を組み合わせた有酸素運動です。フィットネスで筋力アップ、バレエで体幹を鍛えて姿勢改善、ヨガで心身共にリラックス♪シンプルな動きでしっかりと汗をかき、脂肪燃焼効果を高めていきましょう！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

原店

AKI

楽体(チューブ)ストレッチ

楽体(らくだ)というチューブを使用し、ストレッチやヨガのポーズを身体をほぐし動いていきます。肩甲骨を動かすことで姿勢改善・首や肩こり解消・脂肪燃焼効果・代謝アップ・体幹強化などさまざまな効果が期待できます。朝から身体を動かし心も身体もスッキリさせて気持ちの良い1日をスタートしていきましょう。

Let's JUMP!

Let's JUMP!は一人用トランポリンを使用し、聴き馴染みのある曲にシンプルに動きを合わせて行うエクササイズです。運動効果は1時間で600~800kcalも消費!!安全に体脂肪を燃焼してくので、様々な年齢層の方々に参加していただける、まさに究極の“有酸素エクササイズメソッド”です！ダイエットしたい方にもオススメ！一緒に楽しくJUMP!!しましょう♪

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor

原店

恒川

BODYCOMBAT45

格闘技の動きにインスピレーションを得た、1時間で740Kcalの燃焼効果がある45分エクササイズプログラム。音楽に合わせて30分より…脂肪もストレスもノックアウト！！

BODY BALANCE

BODYBALANCEは、心地よい音楽の中、ヨガ・ピラティス・太極拳を融合した動きを行うプログラムです。柔軟性向上やストレス解消にも効果的！初心者も安心してご参加頂けられます。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

原店

Riko

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた、裸足で行うエクササイズです。老若男女問わず効率良く全身を鍛えられる有酸素運動で代謝アップ！

ダンスワークアウト

ダンスの基礎や簡単なステップ、振り付け、筋トレを取り入れたレッスンです！ダンスをやってみたい、ダンス初心者で基礎を強化したい、リズム感を鍛えたい、音楽が好き！どんな方でも大歓迎です♪

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

原店

YUKO

ZUMBA®

ラテンをはじめ世界中のダンスを取り入れた南米生まれのダンスエクササイズです。世界中の音楽で楽しく動きましょう！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

原店

Yoko

ピラティスポール
リリースボールplus

ボールで筋膜リリースをして、ポールで骨格を整えてリラックスし、最後にポールを使用したピラティスのポーズで体幹をつけていきましょう！

ピラティス

自重を使って体幹を鍛えていきます！
インナーマッスルに働きかけて引き締まった身体へと導きます！
また、背骨を整えていく為、アンチエイジングに良く、自律神経も整えていきます♪