

Studio Instructor

焼津店

LESMILLS DANCE

奇数週土曜日 15:00～15:45

BODYCOMBAT

奇数週土曜日 14:00～14:45

FE
[FIT-EASY]



AYUKA

LESMILLS DANCE

様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受けたプログラム。動きがシンプルで繰り返しが多い為、性別に関わらずダンスが好きな方、カロリー消費や脂肪燃焼したい方におすすめです。

BODYCOMBAT

BODYCOMBATは、空手、ボクシング、テコンドーなど格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。音楽に合わせて、仮想の相手に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。

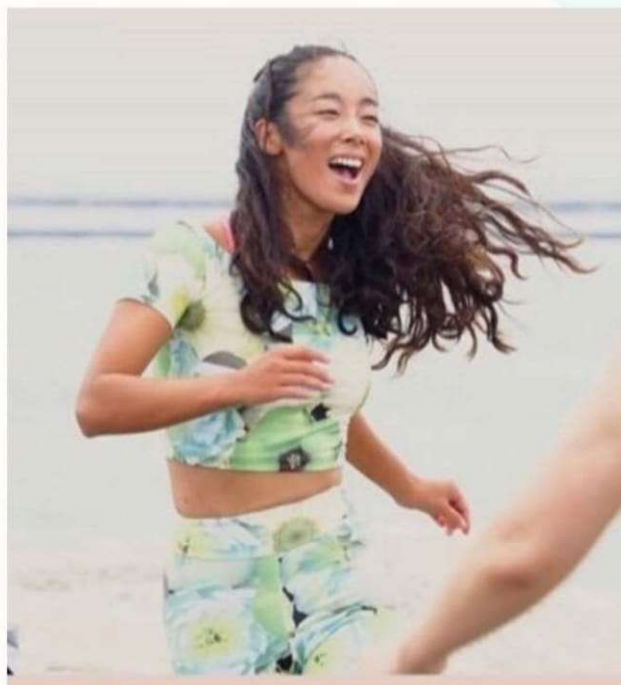
Studio Instructor

焼津店

ZUMBA
毎週火曜日 13:00～13:45
毎週水曜日 10:45～11:30

ディスコフィットネス
毎週木曜日 10:45～11:30

FE
[FIT-EASY]



MIYUKI

ZUMBA

ラテン系や世界中の音楽とダンスを
組み合わせたアメリカ生まれのエク
ササイズ！気軽に楽しくカロリー消
費が期待できるので、脂肪燃焼に効
果的です！

ディスコフィットネス

70～80年代洋楽ディスコソングに
合わせて楽しくカラダを動かしま
す。カロリー消費、健康維持に効
果的！運動が初めての方にもオス
スメです！

Studio Instructor

焼津店

ストレッチポール

毎週金曜日 11:00～11:45

FE
[FIT-EASY]



YUKI

ストレッチポール

ストレッチポールを使いながら
肩、腰、背中 of 筋肉をゆるませ、
身体の歪みを解消し、本来あるべき
ニュートラルな状態へ導きます。

姿勢や身体の歪みが
気になる方にお勧めです！

Studio Instructor

焼津店

ボディメイクビューティヨガ
毎週月・火曜日 19:00～20:00

FE
[FIT-EASY]



AI

ボディメイク ビューティヨガ

「理想のボディラインを手に入れよう！」ヨガで美しい姿勢と引き締まった身体を実現。ボディ大会入賞実績のあるインストラクターがサポートします。初めての方もぜひご参加ください！

Studio Instructor

焼津店

ZUMBA
毎週金曜日 18:00~18:50

ボクササイズ
毎週金曜日 19:00~19:50

FE
[FIT-EASY]



MISATO

ZUMBA

世界各国の音楽を使用し、
楽しくて踊りながら
シェイプアップを行います！
ZUMBAの世界観を味わいながら
一緒に踊りましょう！

ボクササイズ

ボクシングの基本的な
動作を行いながら、
主に上半身を引き締めていきます！
また、徐々に心拍数を上げていくので
全身の脂肪燃焼効果もあります！

Studio Instructor

焼津店

美姿勢ピラティス

第2,4週土曜日 10:00~10:45

はじめてバレエ

第2,4週土曜日 11:00~11:45

FE
[FIT-EASY]



REIKA

美姿勢ピラティス

ピラティスはリハビリのために
始められたものなので、
どなたでも始められやすい運動です。
このクラスではマット1枚で自重を
使っていきます。
筋力の強化や柔軟性の向上、特に姿勢
改善をしたい方に、オススメです！
身体の健康を保ちパフォーマンス効果
もあります！

はじめてバレエ

バレエ というとハードルが高そうですが、
簡単な動きから覚えていきます。
身体が硬くても大丈夫です。
音楽に合わせて気持ちよく身体を
動かし、しなやかな身体を
目指しましょう！