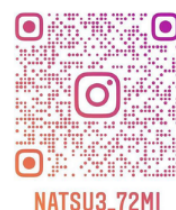


Zumba instructor



ズンバ (ZUMBA)
毎週 月・水 19:00～
コンディショニングトレーニング
第2・第4 金曜日 10:00～
NatsuさんのInstagramはこちら➡



NATSU3.72MI

ズンバ

世界中の様々なラテンミュージックに合わせ、
体全体を使って動くダンスフィットネスです。
とにかく楽しく、しっかり汗もかけるので、
有酸素運動が苦手な方でも運動効果が期待できます。
ダンスが初めての方でも必ずついてこれるので大丈夫！
音楽を感じて楽しく一緒に踊りましょう♪



コンディショニングトレーニング

ミニボールやフェイスタオルを使用して、
体の様々な調整をセルフで行っていきます。
同時に体幹やバランス感覚を養う
トレーニングやストレッチも行います。
心も体もゆるっとほぐしながら整えていきましょう。



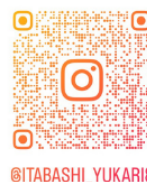
[FIT-EASY]

Boxing instructor



ボクシング
毎週 火曜日 19:00～

itabashiさんのInstagramはこちら➡



@ITABASHI_YUKARI8

ボクシング

ボクシングの基本スキルを使い、
筋コンディショニングと有酸素運動を同時に行います。

初心者の方から無理なく動けるレッスンです。
日常生活のストレス発散やなりたい身体を想像しながら
楽しく一緒にレッスンをしましょう。



[FIT-EASY]

Zumba instructor

Yuka

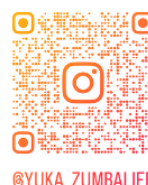


ズンバレッスン (ZUMBALIFE)

毎週 金曜日 19:00～

第2・第4 木曜日 10:00～

YukaさんのInstagramはこちら➡



ズンバ

ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスです。

振り付けも複雑ではないので、
幅広い年齢層を対象としています。

カロリーの消費が期待できるので、
脂肪燃焼にも効果的なプログラムです！



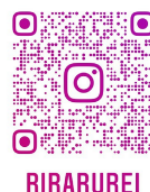
[FIT-EASY]

Pilatis instructor



ベーシックピラティス
毎週 金曜日 20:00～

ReikoさんのInstagramはこちら➡



ピラティス

呼吸や身体の使い方を1つ1つ丁寧に、
身体の内側から整えていくクラスです。

5年後、10年後も動ける体作りを一緒にしてみませんか？
トレーニング効果の向上やパフォーマンスUP
も期待できますよ!!



[FIT-EASY]



FIT-AERO

バーチャルレッスン 紹介

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

LESMILLS BODYCOMBAT

**BODYCOMBAT は、
格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。**

**心肺機能を強化し、
終わった後は全身がみなぎるように感じるでしょう。
他者との接触は一切なく、
覚えにくい複雑な動きもありません。**

効果

- ・ 身体の調子を整え、シェイプアップする効果**
- ・ 筋力と持久力の向上**
- ・ ストレス解消**

LES MILLS **BODYBALANCE**

**BODYBALANCE は、
どなたでも参加できる新しいヨガクラスです。**

**音楽に合わせて様々な動作を行うことで
心と身体が元気になり、
暮らしの質を高めることができます。**

効果

- ・ 関節の柔軟性と可動域の向上
- ・ 身体の調子を整え、シェイプアップする効果
- ・ 心の健康

LES MILLS DANCE

**LES MILLS DANCE とは、
動きがシンプルな動きを繰り返しながら、
1曲完結型で進めるダンスプログラムです。**

**様々なジャンルのダンスが楽しめるので、
ワークアウトをしながらダンススキルを向上させたい人や
ダンスが好きな人に最適です。**

効果

- ・ **脂肪燃焼**
- ・ **身体の調子を整え、シェイプアップする効果**
 - ・ **自分らしさの表現力の向上**
 - ・ **身体全体の協調性の向上**

LES MILLS **GRIT** | CARDIO

GRIT Cardio は、
心肺機能を向上させ、スピードを身につけると共に
脂肪を最大限燃焼することを目的とした
30分の高強度インターバルトレーニングです。

効果

- ・ 短期間で心肺機能を向上
- ・ スピードを身につける
- ・ ワークアウト中の脂肪燃焼を最大限にする

LES MILLS **BODYATTACK**

BODYATTACK は、
筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、
ジャンプ・ランジ・ランなどの動きを合わせた
シェイプアップに有効な全身ワークアウトです。

エネルギッシュな音楽に合わせて、
パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、
やる気を刺激させます。

効果

- ・ 脚力と背筋力の強化
- ・ 筋力と持久力の向上
- ・ 瞬発力の向上