

Hula(フラ)

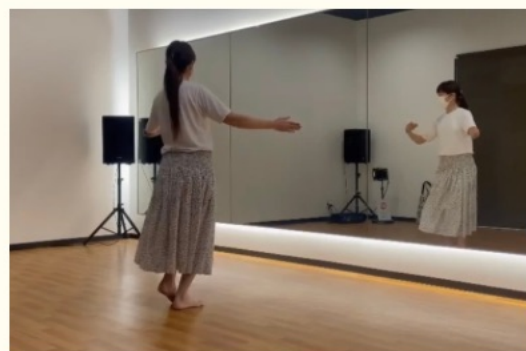
毎週火曜日 18:00~19:00

フラ(Hula)とはハワイの伝統芸術です。

昔、ハワイの人々は文字を持たず、神話や歴史を後生に伝えるため、体全体を使い踊り伝えてきました。

ゆったりと動きながら、体全体をバランスよく使うので体力が向上します。ハワイアンソングの美しい詞やメロディは自律神経を整えリラックス効果があり日々の疲れや心を癒すことができます。

中腰の姿勢で動いていくため、足腰を鍛えシェイプアップ効果や女性らしいボディライン作りに役立ちます。



[FIT-EASY] 安中店

STUDIO
INSTRUCTOR
YAJIMA



ZUMBA

毎週火曜日 19:15~20:00

世界中の様々なダンスをパーティー感覚で皆さんと楽しく踊ります。緩急があり、ツイストさせる動きも多く、発汗させながら、ウエストを引き締めたり、カロリー消費も期待できます。

曲も楽しみにZUMBAパーティーへお越しください♪

プロフィール▼

いつも明るく元気にパワフルに！

プログラムを担当させていただいております。

身体にいい！だけでなく、ストレス発散や、明日の活力となる時間になるよう、笑顔で、皆さんをお待ちしております。

[FIT-EASY] 安中店

STUDIO
INSTRUCTOR
YUKIMI



リラックスヨガ

毎週月曜日 18：45～19：45

1日の終わりに、呼吸に合わせて心地よく体を動かし緊張をほぐして心と体を整えていくレッスンです。座位と仰向けのポーズ中心にゆっくりと行います。

ベーシックヨガ

毎週土曜日 10：45～11：45

普段あまり意識することのない足の指から脚全体、股関節回りをほぐして使って身体を温めていくレッスンです。呼吸に合わせてひとつひとつ丁寧に動いていきますので初めての方でも安心してご参加いただけます♪

[FIT-EASY] 安中店

STUDIO
INSTRUCTOR
NAHOKO



ピラティス

毎週水曜日 10：45～11：45

リハビリを行うために開発されたエクササイズです。硬くなっている筋肉をほぐすストレッチや身体のある中心にある体幹の筋肉を鍛える要素があるエクササイズ。
継続する事で徐々に身体の歪みが調整され運動能力が向上していきます。



[FIT-EASY] 安中店

STUDIO
INSTRUCTOR
YUMI



デトックスヨガ

毎週水曜日 18:45~19:45

ヨガのポーズや呼吸に意識を向けて
内側から身体を温めて新陳代謝の向
上や血行促進を促します。

むくみや冷えの解消、内臓機能を向
上させ体内機能を高めていきます！



[FIT-EASY] 安中店

STUDIO
INSTRUCTOR
YUKO



ピラティス

毎週木曜日 10：45～11：45

ピラティスは日常生活で欠かせない筋肉をしっかりと鍛えていき、健康寿命を延ばしていくことを目的としたエクササイズです。

背骨、骨盤回りをたくさん動かしてあげることで、肩こり腰痛予防、キレイなスタイル、引き締まったお腹をつくっていきます！

リハビリを目的として作られたエクササイズなので、不調を抱えている方でも無理なく行っていくことができます。

是非お気軽にご参加ください！

皆様のご参加心よりお待ちしております！

[FIT-EASY] 安中店

STUDIO
INSTRUCTOR
MIKI

