

studio instructor

yuki



@YUKIYOGA44



体幹腹筋ヨガ

定員 8 名

毎週月曜日 18:45-19:30 運動強度 ★★★★★☆

ヨガで柔軟性もつけながら体幹腹筋を鍛えます。深い呼吸とポーズでインナーマッスルを強化。トレーニング前のウォーミングアップにもおすすめです。



きれいになるヨガ

定員 8 名

毎週金曜日 11:00-11:45 運動強度 ★★☆☆☆☆

第1・3・5土曜日 15:45-16:30 運動強度 ★★☆☆☆☆

ヨガには肌や身体を美しくする要素がいっぱい! 3ヶ月ごとにテーマを変えて、美容に特化したポーズを中心にレッスンを行います。肌荒れやダイエット・アンチエイジングなどの様々な効果が期待できます! 引き締まったボディを手に入れましょう♪

明るく元気な yuki 先生から笑顔を貰えます! ヨガの誘導瞑想はしっとりとして、ギャップにも注目♡大人気の体幹レッスン・バランスボールは一度受けたらクセになる面白さ♪ 痩せたい方はぜひご参加下さい! 綺麗になること間違いなし♪



骨盤調整&バランスボールストレッチ 定員 5 名

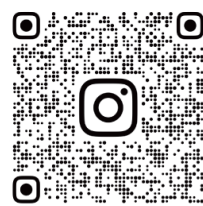
第2・4土曜日 15:45-16:30 運動強度 ★★☆☆☆☆

骨盤調整や体幹の筋力、バランス力を鍛えます。基礎代謝向上によるダイエット効果やお腹痩せ、姿勢改善、各種スポーツでの安定性向上などの効果が期待できます。

[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店

studio instructor

RINO



@BE_RINO_6



目覚める朝ヨガ

定員 8 名

毎週火曜日 9:45-10:35 運動強度 ★★☆☆☆

ヨガの呼吸法、ポーズを使い眠っていた身体や心を目覚めさせます。気持ちのいい一日のスタートへ♡

リズムダンス

定員 8 名

毎週火曜日 10:45-11:45 運動強度 ★★☆☆☆

ダンス初心者・苦手な方も大歓迎！音楽に合わせて楽しく体を動かし、「気づいたらシェイプアップしていた♡」そんな時間を一緒に過ごしましょう！

不調改善ヨガ

定員 8 名

第1・3・5水曜日 18:50-19:35 運動強度 ★★☆☆☆

肩や首のコリ、股関節の柔軟性、姿勢改善を通じて、身体と心を整えるレッスンです。季節に合わせてフォーカスする部分を変えながら、毎回異なるアプローチを行います。

疲労回復ヨガ

定員 8 名

第2・4水曜日 18:50-19:35 運動強度 ★★☆☆☆

トレーニング後や日頃の疲れを取るレッスン。ゆっくりと動きリラックス、疲労回復へと導きます。体の硬さを取り除き、巡りを良くしていきます。

ヒット曲振付ダンス

定員 8 名

毎週水曜日 19:45-20:45 運動強度 ★★★★★

あの有名曲が踊れるようになっちゃう！インスタ映えする有名曲を1ヶ月（4～5回）かけてレッスンしていきます。初心者の方でも楽しく復習しながら踊りましょう♪

可愛くパワフルで老若男女問わず大人気の RINO 先生♡ヨガやダンスが苦手・初心者の方でも先生と一緒に楽しくレッスンできます♪ダンスでは、いつの間にか痩せた！という方も…♡ヨガとダンスの両方受講もオススメです！



[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店

studio instructor

ともや



@TOMOYA_KAGOSHIMA_8937



初めてのキックボクシング

定員 5 名

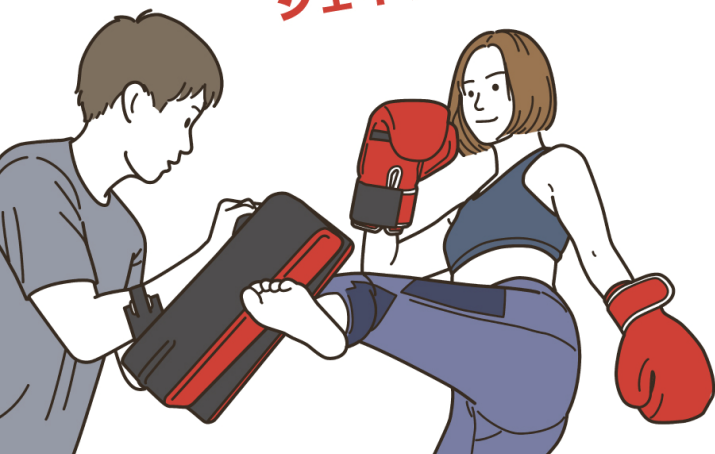
毎週木曜日 18:50-19:40 運動強度 ★★★★★

ダイエットだけでなくストレス解消にも効果的。筋肉の量を増やして基礎代謝をアップ！全身の筋肉をバランスよく動かし、効率よく理想的なボディに近づけます！



痩せにくい二の腕や
気になるお腹周りも
シェイプアップ!!

ノリ良く明るい雰囲気のももや先生。
実は元・当店スタッフ♪オフィシャル
トレーナーとしても活躍していま
した。ボディコンテスト出場経験も
あり！マシンのことも聞いて下さい♡
キックボクシングは無理なく楽しく
全身を使い、ダイエットやストレス
解消に最適ですよ♪

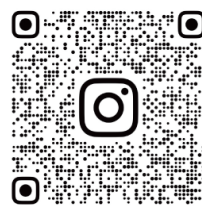


[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店



studio instructor

KAZUKI



@TIME_BACK_FIT

ZUMBA®

定員 8 名

毎週木曜日 11:00-11:45 運動強度 ★★☆☆☆

ラテンのリズムに合わせてエクササイズ！ ZUMBA® は世界中の音楽で楽しく汗がかけます！できる・できないではなく【楽しむこと】を目的とした、笑顔溢れる楽しいエクササイズをお楽しみ下さい♪



大人気 ZUMBA® は予約必須 !! ルールに縛られず、とにかく楽しく踊りシェイプアップしましょう♪ 人気講師の KAZUKI 先生はなんと、ベンチプレスの日本記録保持者でもあります！笑顔と明るい人柄の先生と一緒に楽しく踊って盛り上がりましょう！

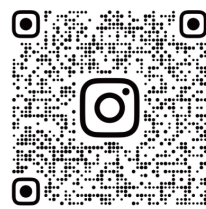


上手下手関係ない！
笑顔で楽しく踊っちゃおう♪

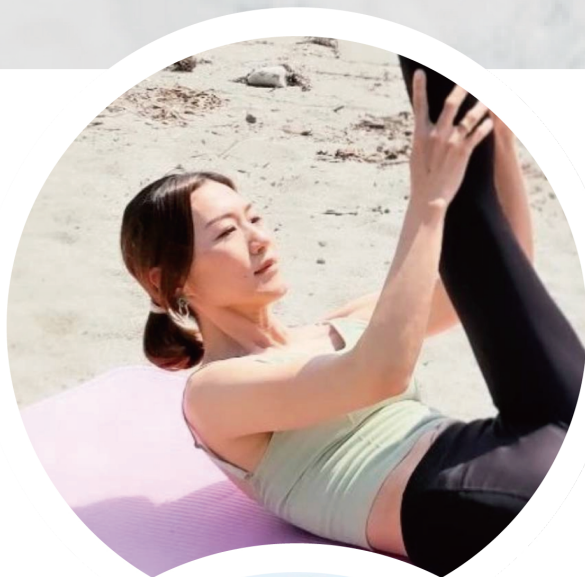
[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店

studio instructor

あきこ



@KAGOSHIMA.BRILLI



体整うピラティス

定員 8 名

毎週月曜日 10:45-11:35 運動強度 ★★☆☆☆

※祝日の場合はお休みです

インナーマッスルを鍛え、美しい姿勢と自由にしなやかに動ける肉体へ導きます。体の引き締めや、骨盤のゆがみを調整。体が硬い方も、男性女性問わずお気軽にご参加下さい♪



筋膜リリース

定員 8 名

毎週月曜日 11:45-12:35 運動強度 ★☆☆☆☆

※祝日の場合はお休みです

筋膜の萎縮や癒着を正常な状態へ導き、痛みの改善をしていきます。デスクワークやスマホ・パソコンの長時間使用、運動不足など、筋肉や関節の違和感に悩まされている方におすすめです。

パーソナルトレーナーとして 20~70代まで指導するなど、多岐に渡り活躍中のあきこ先生♪ベストボディジャパン鹿児島大会グランプリ受賞という輝かしい経歴も♡男女問わず、マッチョさんにも人気のレッスン。ボディメイクのこと、何でもご相談ください♪



[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店

studio instructor

Maru



@MARU.SOUKEN



ピラティス

定員 8 名

毎週木曜日 10:00-10:45 運動強度 ★★☆☆☆

姿勢を整えることにフォーカスした内容となります。美姿勢の定義、それに伴うストレッチとピラティスエクササイズで基礎から体を整えていきましょう。



ボディコンバット

定員 8 名

毎週金曜日 20:00-20:45 運動強度 ★★☆☆☆

キックボクシングや空手などの格闘技の動きを取り入れた全身トレーニング。軽快な音楽に合わせて、パンチやキックなどのエクササイズを行い全身を引き締めます。



ZUMBA®

定員 8 名

土曜日 11:00-11:45 運動強度 ★★☆☆☆

※月数回のイベント開催

ラテンのリズムに合わせてエクササイズ！ ZUMBA® は世界中の音楽で楽しく汗がかけます！できる・できないではなく【楽しむこと】を目的とした、笑顔溢れる楽しいエクササイズをお楽しみ下さい♪



トレーニング全般 / ダイエット指導 / 姿勢改善 / 中国武術… etc. 様々なジャンルでベテラン指導者のMaru 先生。少年団で子供たちの運動サポートなどもされています。体の気になる悩み、お気軽にご相談ください♪ZUMBA® も大注目です！

[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店

studio instructor

KAEDE



@KAEDE.IAMME



体幹リズムダンス

定員 8 名

毎週木曜日 14:45-15:30 運動強度 ★★★★★

痩せたい！体幹を強化したい！運動不足にお悩みの方必見！
体のたるみを楽しくシェイプアップ！体の部位ごとをそれぞれ動かす意識運動と、体幹メインの筋トレやリズムに合わせた体幹を意識したダンスを行います。初心者の方でも優しくレッスンしますので、お気軽にお越しください♪

ダンスインストラクターや舞台、コレオグラファーなど、数々の作品で活躍してきた KAEDE 先生。現在は年子ママインストラクターとして業界復帰。主にフィットネスを軸とし、パワフルに活動中！明るくフレンドリーな先生と、鍛えながら楽しく踊りましょう♪

体幹鍛えて楽しみながら、
リズムに乗ろう♪
そして理想のボディへ！

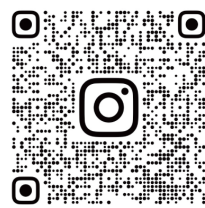


[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店



studio instructor

SAYURI



@SEI.SAYURI_KOJ

SALSATION®

定員 8 名

毎週月曜日 13:45-14:45 運動強度 ★★☆☆☆

SALSATION® とは、色んなジャンルの音楽に合わせて歌詞や音を表現することを楽しみながら、機能的に体を動かすダンスフィットネスです。年齢・経歴関係なく誰でも楽しめて、リズム感の向上や体と心の健康に繋がります♪

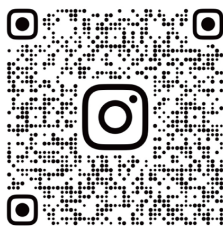
salsation®



MASTER CLASS SEI Sayuri, SEI Mariko, SEI Jin

SALSATION® は振付を覚えることではなく、体の使い方や音楽を楽しむことを大切にしたダンスフィットネス。たくさんの方に体感して欲しい！という熱意を持った SAYURI 先生は、国分店でもレッスンをされています。優しく明るい笑顔が魅力的♡一緒に踊りを楽しみましょう♪

CHECK!



@EVENT_HOST_JAPAN

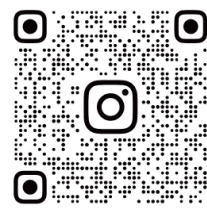


表現する楽しさを味わい
様々な音楽を感じて
一緒に踊りましょう!!

[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店

studio instructor

sayaka



SAYAKA_ENGLISH_BALLET



大人はじめてバレエ

定員 8 名

金曜日 19:00-19:45

運動強度 ★★★★★

※月 2〜3回開催

- ・美しく健康的な体を目指したい
- ・体の正しい使い方を知りたい
- ・動きづらさやコリをスッキリさせたい
- ・筋トレは苦手だけど、気になる部分を引き締めたい
- ・簡単なバレエの動きを楽しく踊ってみたい

そんな方にぴったりの、やさしく丁寧なレッスンです。
初めての方でも安心して始められて、しなやかで美しい
ボディを目指せます♪

運動が苦手でもしなやかに。
大人のための
やさしいバレエレッスン！

バレエ講師・Sayaka 先生による“ベ
ースエクササイズ”

バレエの動きを取り入れた、やさし
く効果的なエクササイズ。

体のクセを整えながら、しなやかで
美しいボディラインへ。

初心者の方にもオススメです♡



[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店

studio instructor

TAIKI



疲労回復ストレッチ

定員 8 名

毎週水曜日 10:00-10:45

運動強度 ★☆☆☆☆

朝の身体に、ゆったり気持ちいいストレッチを。

硬くなった筋肉をやさしくほぐせば、血行も良くなり、動きがぐっと軽やかに♪無理なくできる内容なので、運動が久しぶりの方も安心です。日々のトレーニングや仕事・育児などの "疲労" を解消します! 45分後は、今の身体よりも動きやすさ間違いなし!!



FE提携 Asuemiのパーソナルトレーナーでもある TAIKI先生。整える→動作改善→トレーニング。10年の指導経験と理論で、無理なく理想の体へ導きます。心も体も整えたい方、お待ちしております!



老若男女問わず
ゆったりと気持ちよく
身体をストレッチ♪

[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店

studio instructor

かれん



@KAREN.NOMURA_



レッスンお休み中のかれん先生。
ヨガが初めての人、体が硬いと感じ
ている方に向けた優しいレッスンを
しています。復帰後に皆さんとヨガ
出来るのを楽しみにしていますね♪



思いっきりキック!

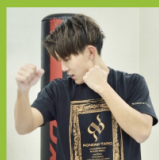
\\ 気軽にストレス発散! // ✨
スタジオの魅力



ジムの月額利用料そのまま、対面
レッスンもバーチャルレッスンも
無制限にお楽しみ頂けます!



人気講師たちの楽しいレッスン



明るく楽しい人気講師たちのレッスンは運
動初心者の方にもおすすめ! 実際に指導
して貰えるのは対面ならではの魅力!

24H ラディカルフィットネス



24Hバーチャルレッスンは好きな時に入
退室OK! 気軽さと大量のカロリー消費
が出来る豊富なメニューが魅力的!

ストレッチなど利用可



プログラム待機中はストレ
ッチやポージング練習な
どにご活用下さい。

[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店