KAORI

リフレッシュヨガ
Refresh Yoga

首・肩の凝り、背中や足腰の疲れ、
日頃の凝り固まった身体を
呼吸と共に伸ばしながらシェイプアップ！

Shapes up your stiff body with breathing.
You will feel your body refreshed and
lighter after the lesson.

リラックスヨガ
Relax Yoga

ヨガの腹式呼吸で心身リラックス、
イライラや不安が和らぎ心の平穏に導く。
寝ポーズ、座りポーズが中心の
初心者向きのやさしいクラス。

Beginners can join easily.
Helps you relax mind and relive frustration
with sleeping and sitting poses.

ベーシックピラティス
Basic Pilates

リハビリ目的に考案されたピラティス。
運動を始めたばかりの人の体力作りに。
呼吸法・基本動作を習得し、効果的に
体幹・インナーマッスルを強化！

Pilates was invented for rehabilitation.
Strengths the core and inner muscles.

フローヨガ
Flow Yoga

呼吸の流れを大切に、テンポよく動くクラス。
深い呼吸と共に体を動かす事で、
代謝も上がりやすく集中力UP！

Increases our metabolism and improve
concentration with deep breath.

SAEKO

ボディメイクピラティス

Body make Pilates

良い姿勢作りに必要なインナーマッスルを
強化できるクラスです。
レジスタンスバンドを利用して
全身の筋肉バランスを整えて
若々しい体作りを行います！

This class helps strengthen the inner muscles for maintaining good posture. Using resistance bands, we balance the muscles throughout the body to create a youthful and healthy physique!

SAEKO

FIT-EASY名古屋大学前店

やってみよう！
中国拳法
Martial Arts

武術の型（陳家太極拳や螳螂拳など）は
昔から伝わる戦い方の教科書。
レッスンではその型の１つ１つを習得し
自分自身を守る護身術を身に着けます。
続けることで立ち姿もかっこよくなる！

In the lessons, you will learn each of these form(Kata) and self-defense techniques to protect yourself.
If you keep doing, you will get great posture !!

田上敬久

ZUMBA Gold

Zumba Gold

ラテン中心に世界中の音楽とステップで楽しむ
有酸素運動。飛び跳ね・急な方向転換・
激しい動きはナシ！カラダにやさしいZumba。
ジェスチャーや言葉でも動きの指示があるので安心。
初心者の方も歓迎♪

An aerobic workout enjoyed with music and dance steps from mainly Latin countries and around the world.
No jumping, sudden direction changes, or intense movements!
Low impact Zumba *with both gestures and verbal instructions, it's easy to follow.*
Beginners are welcome!

きぬちゃん

なみりん

Dance Fit

Dance Fit

第１，３，５の週に開催

「DANCE」と「FITNESS」を融合させた
フリースタイルのダンスフィットネスプログラム。
楽しく流行りの曲でリズムトレーニングと振り付け
練習を行い、レッスン最後には1作品出来上がる！

A program combines "DANCE" and "FITNESS."
Enjoy rhythm training and choreography practice
with popular, trendy songs!!

ストレッチポール

StorechPole

第２，４の週に開催

巻肩・猫背・反り腰・ストレートネックなどの姿勢を改善。
正しい姿勢を手に入れ、生活の質を高めましょう。
凝りや疲れを取りリラックスしたい時にもオススメ。

Improve posture issues. Enhance athletic performance,
alleviate daily tension and fatigue, achieve proper posture,
and improve your quality of life