Studio Instructor 名港店

KAYO

疲れリセットヨガ

ヨガの基本的なアーサナ（ポーズ）で普段使わない筋肉を呼吸を意識しながら動かし柔軟性や体幹力を鍛えていきます。また深い呼吸をすることでリラックス効果もあります。1日の疲れをリセットして次の日を迎えませんか? ヨガ初心者の方でも身体が硬くても大丈夫です。心身の健康のためにもヨガを楽しみましょう♪

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor 名港店

REIKO

フィットネスフラ

フラのハンドモーション、ステップを使用し、ハワイアンソングに合わせて踊る有酸素運動です。しっかり身体を動かして脂肪燃焼しながら、ハワイアンソングで癒されてみませんか? パウ(フラで身に着けるスカート)を準備してお待ちしてます♪

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor 名港店

KEIKO

BODYATTACK

シンプルな動きで効率よくカロリー消費ができる全身ワークアウトです。音楽を楽しみながら、ランニング・ランジ・ジャンプなどのアスレチックエクササイズを行います。強度は自分で調整できるので、初めての方でも参加しやすいです！音楽が好きな方、達成感を味わいたい方におすすめです！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor 名港店

YOSUKE

ボクシングエクササイズ

人気のストレス発散プログラムの格闘技系エクササイズです。ボクシングのパンチをリズムよく繰り返し、くびれたウエスト・引き締まった二の腕をつくり、理想の身体を目指します。ストレス解消されたい方楽しく運動したい方におすすめです。

シェイプアップヨガ

バランスの良いボディライン作りに効果的なポーズをおこなっていく、ヨガの中でも比較的アクティブなプログラムです。ヨガが初めての方でも効果的なレッスンとして気軽に参加できます。

骨盤調整ヨガ

全身の筋肉をほぐしたり、強化したりするヨガです。正しい姿勢で行うことがポイント。姿勢を整えるためには、骨盤の歪みやズレを改善して、体のバランスを整えることが大切です。

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor 名港店

MANAE

リラックスヨガ

深い呼吸をしながら、ゆっくりと身体を動かしていきます。
身体の緊張がほぐれることで身体と心がリラックスします♪
難しいポーズはないので、ヨガが初めての方や身体が硬い方もお気軽にご参加ください☆

F.E
[FIT-EASY]