

Studio Instructor

多治見駅前店



ETSUKO

ヨガ

ゆったりとした呼吸でココロとカラダを繋ぎながら、日々の変化に気づき、楽しい一日を過ごせるようお手伝いします。

バレトン

体幹を意識しながら、しなやかに楽しく動ける身体を目指します。みなさんで楽しく身体を動かしていきましょう！

Studio Instructor

多治見駅前店



金山美沙

美姿勢バレトン

フィットネス、バレエ、
ヨガを取り入れたプログ
ラムです。無理なポーズ
やジャンプ、ターンはな
いので、どなたでもマイ
ペースに楽しんでいただ
けます！美姿勢、シェイ
プアップと一緒に目指し
ていきましょう！

Studio Instructor

多治見駅前店



MAI

ピラティス

マットピラティスのエクササイズやヨガのポーズをベースに、体幹強化やストレッチを行います。皆さんで気持ちよく身体を動かしていきましょう！

Studio Instructor

多治見駅前店



AKIRA

ZUMBA

流行りの曲などを使いながら体を動かす有酸素運動。幅広い曲のジャンルで楽しく動いていきましょう！

Studio Instructor

多治見駅前店

FE
[FIT-EASY]



YUMI

インストラクター

Aroma candle night yoga

LEDキャンドルの灯し揺らぐ炎と香りで癒される極上のリラクゼーションヨガクラスです。炎の揺らめきは1/fゆらぎとも呼ばれ、副交感神経を刺激し、自律神経を整え、自身の身体を心地よく快適な気分にしてくれます。

Free style dance class

JAZZやGirls Hip Pop など様々な動きを取り入れて、動きます。

ダンスエアロ要素も含み、しっかりフィットネスダンス用に楽曲を仕上げていきます。

Studio Instructor

多治見駅前店



MIYUKI

サルセーション

SALSATION

Salsa(サルサ)は、サルサダンスのジャンルではなく、サルサソースのように様々な音楽や文化、ダンスがミックスされていて、それを踊って表現し、機能的に身体を動かすことで効果を感じることができるダンスフィットネスプログラムです。

ダンスの経験は不要です
音楽を楽しみながらカラダを動かしていきます！

FE
[FIT-EASY]