Studio Instructor

多治見駅前店

Konny

ZUMBA

レッスン内容

世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。
音楽のリズムとテイストでパーティー気分を楽しみながら身体を動かしましょう。振りを覚える必要は一切ありません！初心者の方も安心してご参加頂けます。

こんな方にオススメ★

・しっかり汗をかきたい！
・踊りたいけど難しい振り付けは苦手！
・ストレス発散したい！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

Konny

ストレッチポール エクササイズ

レッスン内容

基本の自重筋トレとストレッチポールを使用したコアエクササイズ、コンディショニングのクラスです。

クラス後半のベーシックセブンでは筋肉を緩め、骨格を正し快適な身体へと導いていきます。

こんな方にオススメ★

・猫背、腰痛等、姿勢に不安がある方
・とにかくリラックスしたい方

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

Konny

ファイティングエクササイズ

レッスン内容

キックやパンチの動きを取り入れた有酸素運動です。

パワフルな動きでしっかり汗をかいて心身共にリフレッシュしていきましょう

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

金山 美沙

美姿勢バレトン

レッスン内容

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、シェイプアップを一緒に目指しましょう。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

ETSUKO

YOGA

レッスン内容

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にお手伝いします。

バレトン

レッスン内容

体感を意識しながらしなやかに楽しく動ける体を目指します。皆さん楽しく体を動かしていきましょう。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

ETSUKO

ストレッチポール

レッスン内容

ストレッチポールの上に寝転がり主に身体の背面をほぐし整えていくクラスです。一日の疲れをゴロゴロしながらリセット、ちょっとだけ体幹も整えていきましょう。

こんな方にオススメ★

ぐっすりと眠りたい方、翌日のパフォーマンスアップを目指したい方にオススメです。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

YUMI

Aroma candle night yoga

レッスン内容

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。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

YUMI

美 Body エクササイズ

レッスン内容

ほぐす＋伸ばす＋鍛えるで綺麗な体を作るレッスンです。有酸素＋無酸素、ヨガ、全ての融合レッスンです。続ければ必ず理想のカラダに。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

MIYUKI

サルセーション

SALSATION

レッスン内容

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！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

三 規

太極拳

カンフー

レッスン内容

中国語の「攻夫」とは中国武術の別称で太極拳もそのひとつ。
「タイチ」と呼ばれ、世界中の人々が愛好する「太極拳」。

筋肉や関節を柔軟にし、内臓の働きを活発にします。
経路に沿って気と血液を滞りなく流すのも太極拳。
スポーツとして一度は体験してみてください。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

AKIRA

ZUMBA

レッスン内容

流行りの曲などを使いながら体を動かす有酸素運動です。

幅広い曲のジャンルで実施します！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

AKIRA

FREE BAILE

レッスン内容

今流行りの曲に合わせて振りを覚えながら身体全体を動かすダンスプログラムです。

こんな方にオススメ★

・初心者に大歓迎
・楽しく汗をかきたい方
・怪我などの予防したい方

F.E
[FIT-EASY]