Studio Instructor 浜松南店

KEN

X55

ステップ台を利用して主に自 の体重を負荷利用する、アイソレーション・レジスタンス・トレーニングプログラムです。

FIGHT DO

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動を組み合わせます。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです。

MEGADANZ

ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、世界のあらゆるジャンルのダンスを集結して最高のミュージックと非日常の空間の中で、まさにメガ(大きな)級な楽しさを提供できるダンスフィットネスプログラムです。

UNG jump

バウンド＆イージーすぐだれでもかんたんにとべるのにたのしすぎトランポリンプログラム。

UNIVERSAL YOGA EARTH

シンプルなヨガの動作と瞑想法で身体・呼吸・心を整える「マインドフルネス」のプログラムです。

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor

浜松南店

SAYU

ZUMBA

世界の様々なジャンルの音楽に乗って行うダンスエクササイズ。『楽しく動く！！』をモットーにシェイプアップ、ストレス解消を目指していくクラスです。

UNIVERSAL YOGA EARTH

音楽に合わせたヨガで身体や呼吸・心を整えましょう。

F.E [FIT·EASY]

Studio Instructor 浜松南店

鈴木悠真

リンパドレナージュ

自分自身で体を整えるセルフ美容整体プログラム。
マッサージではなくストレッチであらゆるリンパ節に刺激を与え、老廃物を出しやすい身体づくりや姿勢の改善を行います。初心者の方でも気軽にできるプログラムです。

BODYCOMBAT

ボディコンバットとは、キックボクシング、ムエタイ、テコンドー、空手を始めとした格闘技にヒントを得た全身トレーニングです。軽快な音楽やアレンジされた洋楽に合わせて、格闘技の技を元にエクササイズを行います。走ったり運動が苦手な方にもおすすめです。 アップテンポな曲に合わせてノリノリでできるので、気づいたらレッスンが わっている!とハマってしまうでしょう！

ボディアタック

シンプルでハイインテンシティなエアロビックトレーニングです。心肺機能向上・脂肪燃焼効果を実感できます。

F.E
[FIT·EASY]

Studio Instructor 浜松南店

天野明香

優しいハタヨガ

ハタヨガのハ(ha)とは太陽や吸う息、タ(ta)は月や吐く息を意味します。ゆったりとした呼吸に意識を向けてポーズをとりご自身の内観を見つめていきます。初心者の方、体の柔軟性を高めたい方におすすめなクラスです。

身体を整えるヨガ

シンプルなポーズを行いながら呼吸をする事で自律神経を整えていきます。また、体の歪みも整いやすくなり、疲労、ストレス緩和、肩こり、腰痛も解消します。初心者から行っていただけるゆったりとしたクラスです。

リラックスストレッチヨガ

ゆっくり体をほぐしながら今日の体を確認し全身を軽やかにするクラスです。ヨガ初心者さん、体が硬い方、トレーニング前後のストレッチにもおすすめです。

リフレッシュフローヨガ

" リフレッシュ " とは " 元気になる・疲れをリセットする " という意味があります。日々の疲れやモヤモヤ、ストレスから一旦離れ、呼吸と動きを合わせながら全身を大きく使い、一緒にリフレッシュしましょう!

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor

浜松南店

心優

ZUMBA

ラテン系を中心としたダンスプログラムです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう!

CHOREOLOGY

最近のヒットナンバー等に合わせ、コレオを分解しながら体に取り込みまるでポップスターのように踊れるダンスプログラム

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

浜松南店

RIEKO

エアロビクス

エアロビクスは脂肪燃焼だけではなく、心肺機能、全身持久力の向上にも向いています。音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう♪

F.E
[FIT-EASY]