Studio Instructor

小松店

YUKI

ダイエットヨガ

身体の内側から代謝を高め、脂肪燃焼効果を促すクラスです。

Basic yoga

呼吸とアーサナ(ポーズ)を中心に体を動かします。呼吸と共に全身の筋肉をしっかりと使って、心と体を整えていきます。運動量は中程度ですが、複雑な動きは少なく、初めての方でも参加しやすいクラスです。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

小松店

新出

Style Up Fit

ストレッチ、有酸素運動、筋コンディショニングをバランスよく行うレッスンです♪初めての方、目標持っている方におすすめなクラスです！

ストレッチクラス

ゆったりとした音楽の中で、心を落ち着かせ、ゆっくり身体を伸ばしていくクラスです。

エアロビクス

音楽に合わせて行う有酸素運動系クラス。初めての方でもお気軽にご参加ください！

リフレッシュストレッチ

ダイナミックな動きを取り入れ、朝からしっかり身体を伸ばしていくクラス。

ボクシングエクササイズ

音楽に合わせて、格闘技の動きを取り入れた有酸素運動系クラス。ストレス解消、シェイプアップにオススメです。

F.E
[FIT-EASY]