Studio Instructor

各務原蘇原店

NOBUAKI

バーニングエクササイズ

全身の脂肪をガンガン燃やすEX!!!!

美尻エクササイズ

垂れ尻撃退！目指せヒップアップ★

クビレエクササイズ

憧れの引き締まった曲線美を手に入れよう♪

美背中エクササイズ

天使の羽やビーナスラインをつくり、
背中美人に★

細ももエクササイズ

細く引き締まった美脚になりたい方はぜひ!!

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

各務原蘇原店

SATOMI

ピラティス＆美ヨガ

コアを強化させ姿勢美人に★心身共に解放し、リラックス効果も感じられます。

リフレッシュエアロ

音楽に合わせて楽しく脂肪を燃やしていきましょう♪

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

各務原蘇原店

MIZUKI

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガのいいとこどり！アップテンポなリズムに合わせ、代謝やバランス力、柔軟性アップ！

バランスボールEX

バランスボールを使って有酸素運動・ストレッチ・筋肉トレーニング！インナーマッスルが養えます。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

各務原蘇原店

yuki

ZUMBA

初心者も楽しめるダンスエクササイズ♪純粋に踊る楽しさを感じられるプログラム。ストレス解消しながらカロリーをしっかり消費できます！

F.E
[FIT-EASY]