Studio Instructor

伊那店

MUTSUMI

ダイエットヨガ

ヨガが初めての方も、身体が硬い方も簡単に出来る基本的な動きから、チャレンジできるポーズも取っていきます。ヨガは、インナーマッスルから鍛えられるので代謝アップし脂肪の燃えやすい身体作りを目指せます♪レッスンが終わった時には、身体も頭もスッキリリフレッシュ♪

回復ヨガ

週の半ば溜まってる疲労をリセットして週後半も軽快に過ごせるヨガです♪初めての方でも安心してレッスンを受けられます。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

伊那店

MIYA

STRONGNATION

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。格闘技要素も入り、音楽と効果音が動きとシンクロして楽しみながら行える、新感覚のインターバルトレーニングです！

ZUMBA

ラテンミュージックを中心に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。覚える必要はなく、ただ真似るだけなのでパーティーのように楽しむことができます！

F.E
[FIT·EASY]

Studio Instructor

伊那店

UEKANE

ZUMBA

ラテンミュージックを中心に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。覚える必要はなく、ただ真似るだけなのでパーティーのように楽しむことができます！

STRONGNATION

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。格闘技要素も入り、音楽と効果音が動きとシンクロして楽しみながら行える、新感覚のインターバルトレーニングです！

F.E
[FIT·EASY]

Studio Instructor

伊那店

ハイジ

ダイエットヨガ

ヨガの基本の動き「太陽礼拝」をベースに様々なバリエーションのヨガポーズを加えたレッスンです。初めての方もヨガを経験している方も、ヨガらしさを実感していただけるレッスンです！ダイエット・脂肪燃焼はもちろん、柔軟性アップも期待できます！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

伊那店

TETSU

自重トレーニング

マシーンを使わずに自分の体重を利用して行うトレーニングです。運動経験に関係なく、どなたでも参加していただけます！

F.E
[FIT·EASY]

Studio Instructor

伊那店

KAREN

DANCE×フィットネス

音楽に合わせて体を動かしながら簡単な動きを真似するだけで代謝・心肺機能の向上やヒップアップにも繋がります。海外のパーティーをフィットネスに取り入れた新感覚フィットネスです。

F.E
[FIT·EASY]

Studio Instructor

伊那店

Keiko

背骨コンディショニング

全身のさまざまな不調を改善し、怪我を予防する体づくりを目指します。

セロトニンヨガ

幸せホルモンの分泌を促し、ストレスの抑制効果を高めます。

F.E
[FIT·EASY]