

Instructor MUTSUMI



[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM

BODY PUMP 毎週水曜日 ※定員数5名様

毎月1.3.5週 19:00~19:30 強度★★☆☆☆

毎月2.4.6週 19:00~19:45 強度★★★★★

バーベルやプレートを使い、
脚・背中・腕・肩など全身を効率よく鍛えています。
自分でプレートの重さを調整できるので、
初めての方・年齢・男女問わずに参加いただけます。
低負荷、高回数で動くことで筋力トレーニングと
有酸素運動が同時に行えるので
身体を引き締めたい方、
筋力をつけたい方にオススメです。

初めての方は、30分のPUMPからの
参加をおすすめします！

Instructor MUTSUMI



[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM

身体リセットヨガ 強度★☆☆☆☆
毎月1.3.5週水曜日 19:45~20:30 定員数9名様
呼吸を大切にしながら全身を伸ばしていきます。
終了時にはリセットされた感覚が味わえます。

シェイプアップヨガ 強度★★★☆☆
毎月2.4週水曜日 20:00~20:45 定員数9名様
代謝をあげて、血行促進・脂肪燃焼を
目的としたクラスになっています。

デトックスヨガ 強度★★★☆☆
毎週金曜日 20:00~20:45 定員数9名様
ゆったりとした呼吸で疲れをとり、
自律神経を整え副交感神経に働きかけます。

Instructor MUTSUMI



[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM

THE TRIP 定員数8名様
毎週金曜日 19:00~19:45

暗闇の中、正面の大きなスクリーンに映し出される映像にあわせて楽しみながらバイクを漕ぐ、エンターテイメントサイクルワークアウトです。

映像にあわせて、立つ・座るを繰り返し、ペダルを漕ぐスピードを変えることによって、しっかりカロリーが消費されるのでモチベーションもアップ！

シェイプアップ、筋力をつけたい方は是非一度参加してみてくださいね！
暗闇なので周りを気にせず、男女問わず参加いただけます。

初めての方には、バイクの調節方法を丁寧にインストラクターがお伝えします！

Instructor MIYA



[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM

ZUMBA STEP (30分) ※定員数5名様

ズンバの動作にステップの昇降運動をプラスしたプログラム。
上半身も動かしながら、ステップ台を使い音楽にあわせて楽しく体を動かします。

STRONG NATION (30分) ※定員数6名様

格闘技要素が入ったアメリカでも最先端のフィットネスプログラム。
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。

※ズンバステップとストロングネーションは、隔週での開催とさせていただきます。
開催時間は、いずれの場合も18:30~19:00となります。

ZUMBA (40分) 19:10~19:50 ※定員数7名様

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽にあわせてエクササイズするダンスフィットネス。
ただ真似るだけなので、初めての方でもパーティーのように楽しむことができます。

Instructor MARIKA *YOGA*



毎週月曜日 ①19:15~20:00

②20:15~21:00

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM

①リズムフローヨガ 強度★★☆

ウォーミングアップでは筋トレを入れ、メインはフローヨガで汗をかきます！安全で効果的なポーズの練習も含むので、フロースタイルのヨガが初めての方からご参加いただけるクラスです♪

②📖リセットヨガ 強度★☆☆

ヨガの呼吸法や哲学的な話等も交えながらハタヨガをベースとして進めていきます。ゆっくりとした空気感の中で自身と向き合い、心と身体を整えたい方にオススメ♪

Instructor TETSU *自重トレーニング*



不定期開催のため、Instagramまたは店舗にてスケジュールをご確認ください。

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM

自重トレーニング

自重トレーニングとは、自分の体重を負荷にして行う筋トレの事。

マシンを使わずにトレーニングする事ができるので、参加した後は自宅でも同様に行うこともできます！！

自重トレーニングでついた筋肉、身体の動かし方・使い方はウェイトトレーニングにも活かせます。パーソナルトレーナーでもあるTETSU先生、正しいフォームをしっかり学ぶ良い機会ですので是非ご参加ください♪ 運動経験・年齢・性別問いません！

Instructor JIN

ストレッチ&エクササイズ



毎週木曜：19時～19時45分（中強度）

美カラダエクササイズ

毎週日曜日：19時～19時45分（易しい）

ケガ予防ストレッチ

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM

美カラダエクササイズ ★★☆☆☆

主に肩甲骨や股関節周りを動かすストレッチや自重エクササイズを取り入れ、美しい肩甲骨や引き上がった美尻を作っていきます！ジムでの筋トレ効果UP・美しい筋肉をつけるカラダの使い方を覚えることができます！

ケガ予防ストレッチ ★★☆☆☆

テニスボールなどの小道具で筋肉をほぐしたり、負荷の軽い自重運動でカラダをゆっくり大きく広げながら、肩甲骨・股関節・背骨の正しい動きを覚えていきます。怪我の予防や日常で感じる怠さや重さも軽減されますよ！

Instructor PIRO



2024年3月をもちまして、PIRO先生の定期レッスンは終了いたしました。今後は、不定期のイベントレッスンとして継続していただくこととなっております。開催時は、Instagramにてお知らせさせていただきますので、フォローして頂きご確認をお願いいたします。 Instagram岡谷店公式 @fiteasy_okaya

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM