FIT-EASY SHIZUOKA INTER INSTRUCTOR

AYUKA

Lesmills THE TRIP

暗闇の中、スクリーンに映し出される映像に合わせて、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！映像に合わせて、立つ、座る、ペダルの重さや漕ぐスピードを変えることによってしっかりカロリーを消費し、モチベーションもアップします！

LESMILLES DANCE

様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受けたプログラム。動きがシンプルで繰り返しが多い為
性別に関わらずダンスが好きな方、
カロリー消費や脂肪燃焼したい方におすすめです。

BODYATTACK

BODYATTACKは、エネルギッシュな音楽に合わせて筋力トレーニングに役立つスクワットやプッシュアップ、またジャンプやランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです。

BODYCOMBAT

BODYCOMBATは、空手、ボクシング、テコンドーなど格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。音楽に合わせて、仮想の相手にパンチやキックを繰り出す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

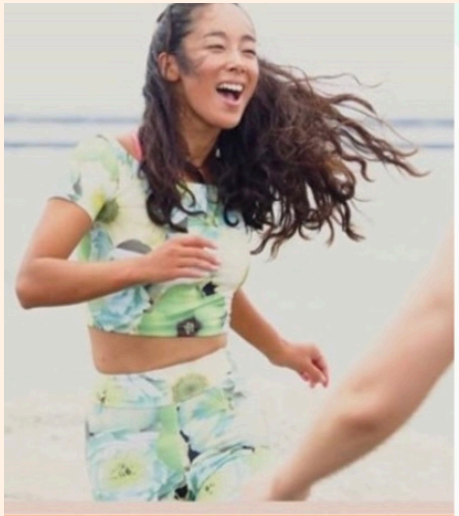
杉山美紀

BODY JAM

ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック（EDM）など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンスが初めての方でも参加しやすいワークアウトの構成になっています。ダンスに夢中になりながら、脂肪燃焼していきましょう！

Lesmills Dance

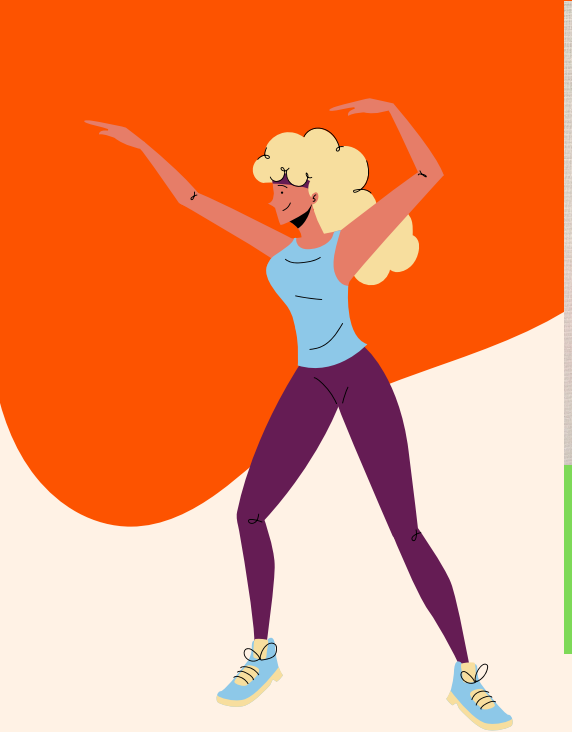
動きとテクニックにフォーカスし、覚えやすく参加しやすい45分間のダンスエクササイズです。身体を鍛えながらダンススキルを向上していきましょう！



MIYUKI

ZUMBA

ラテン系や世界中の音楽とダンスを組み合わせたアメリカ生まれのエクササイズ！気軽に楽しくカロリー消費が期待できるので、脂肪燃焼に効果的です！ぜひご参加ください♪



KURUMI

FITNESS BELLY

ベリーダンスの基本動作やステップを楽しむダンスエクササイズです。ダンスが初めての方から、男女、世代を問わず楽しんでご参加頂けます✨音楽に合わせて動き、有酸素運動の効果で脂肪燃焼します。ウエスト周辺の筋肉を使うことで、身体を引き締めながら自然でしなやかな身体づくりができます!
LET'S ENJOY🎉

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をするダンスフィットネスです！動きを覚えるダンスプログラムとは違い、その一瞬一瞬を楽しむことができ、まるでパーティーにいるような感覚で年齢、性別問わずどなたでも楽しめるプログラムです🥳
LET'S ENJOY🎉

ERINA

feeling yoga

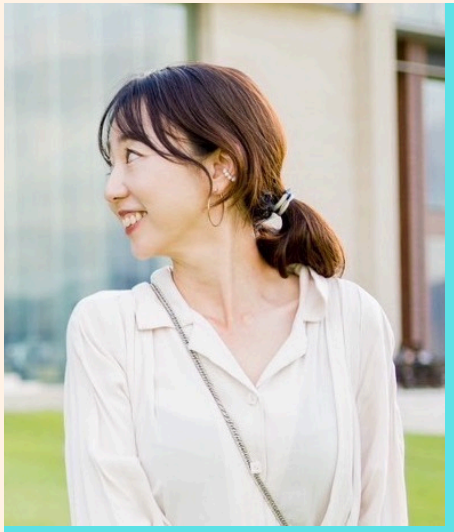
動きは静かでゆったりとしたクラスです。一つのポーズを長めにキープしてポーズを深め、普段感じられない感覚を体感していきます。インナーマッスルも鍛えられます。

moving yoga

自分の呼吸のリズムに合わせて体を動かしていくヨガになります。テンポよく流れるように体を動かすことで代謝もＵＰ！たくさん汗をかき、体も心もリフレッシュしちゃいましょう！

basic yoga

基本的なヨガのクラスになります。ヨガ初心者の方、未経験者の方でも気軽に楽しめるクラスです。経験者の方は更にポーズを深めることができます。みんなでヨガを楽しみましょう‼



篠田

お身体整えフローヨガ

股関節、肩凝り、ウェストシェイプ、骨盤調整などなど
毎回テーマを変えてお身体を整えるクラス
たっぷりとした呼吸と共に流れるように気持ちよく動いていきましょう

パワーフローヨガ

力強くテンポよく
呼吸と体幹を意識して
全身動かしていきましょう
45分があっという間と感じられるクラスです

FIT-EASY SHIZUOKA INTER INSTRUCTOR