Studio Instructor

清水店

AYUKA

SH'BAM

SH'BAMは、最新のヒットチャートランキングに名を連ねる楽曲に合わせたどなたでも楽しめるダンスをアレンジした有酸素運動です。カロリー消費と脂肪燃焼に効果的、楽しみながらストレス発散できるワークアウトです。

BODYATTACK

BODDY ATTACKは、心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上を特化した、運動を楽しみながら取り組めるワークアウトです。スポーツにインスピレーションを得て考案されたBODY ATTACKは心肺機能や敏捷性の向上、身体の調子を整える効果があります！

BODYCOMBAT

テクニック15分＋BODYCOMBAT30分

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。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

清水店

MEGUMI

POWER VINYASA YOGA

ダイナミックなポーズを流れる様に行います。インナーマッスルの強化、発汗作用、血液の循環を促し代謝を上げ、デトックス効果にも繋がります。女性らしいしなやかで引き締まった身体を目指すプログラムです。

SLOW VINYASA YOGA

緩やかなポーズとダイナミックなポーズを織り交ぜながら、スローペースで身体の内側から温めていく初心者の方でも安心して行えるプログラムです。ヨガの呼吸や、基本のポーズをご自身のペースで深めていきましょう。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

清水店

杉山美紀

BODY JAM

BODYJAMは一曲完結ではなく、ウォームアップ⇒第一ブロック⇒リカバリー⇒第二ブロック⇒クルーブダウンと基本２つのブロックで構成されています。同じ動きを何度も繰り返すので、ダンス経験がなくても楽しめます！最新のダンスミュージックを使用するので、クラブハウスで踊っているような高揚感が味わえます！

Barre

クラシックバレエの基本姿勢と足のポジションからヒントを得て軽いウエイトを使った筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたワークアウト。体幹を強化し美しい姿勢を手に入れることが出来ます。

LES MILS DANCE

10曲のトラックは1曲ずつ独立した音楽と振り付けで構成。世界のダンスジャンルからインスピレーションを受けた音楽と動きを楽しめます。クラスの流れと雰囲気、テクニックにフォーカスしているので誰でも動きをマスターし易く自然に音楽と動きが体に入り純粋にダンスを楽しむ事ができます!!

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor 清水店

Reika

はじめてバレエ

バレエの動きを基礎に、簡単な動きから覚えていきます。音楽に合わせて気持ちよく身体を動かしましょう！正しい姿勢を覚えて、しなやかな身体を作っていきます。

セルフストレッチ

ストレッチには関節の可動域が広がることによる、ケガ防止、疲労軽減、慢性的な痛みの緩和などの効果があります。身体がほぐれると自然と心もリラックスします。ご自身の身体をいたわる時間を一緒に過ごしていきましょう。

バリエーションクラス

数回に分けて１つの踊りを完成させていきます。
バレエを楽しく踊っていきましょう！

ピラティス

ピラティスはリハビリのために始められたものなので、どなたでも始めやすい運動です。このクラスではマット１枚で自重を使って行います。筋力の強化や柔軟性の向上、特に姿勢改善をしたい方にオススメです！心身の健康を保ち、パフォーマンスアップ効果もあります！

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor 清水店

kj

ハウスダンスステップ(初級)

基礎から学びたい、今よりもスキルアップして、イベント出演を目指したい方に向けたクラスです。

ハウスダンスコンビネーション(応用)

ハウスダンスの振り付けをとにかく楽しく踊りたい人、基礎を学んだ成果を試したい方向けのクラスです。

フリースタイル

清水でお馴染み！みなと祭りの踊りをヒップホップ、ハウスダンス調にカッコよく踊ってみませんか？ゆっくり丁寧にわかりやすくレクチャーします！「ここの動きどうなってるんだろ？」など細かいニュアンスなど全ての疑問にお応えします！初めての方も、本番出ない方も、ダイエット目的の方も大歓迎！

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor

清水店

AYAMI

リフレッシュヨガ

凝り固まった身体をほぐして、軽やかな心と身体をつくっていきましょう！

ハタヨガ

ゆったりとした瞑想と呼吸に合わせて動くことで、身体と心を整えましょう。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

清水店

MIDORI

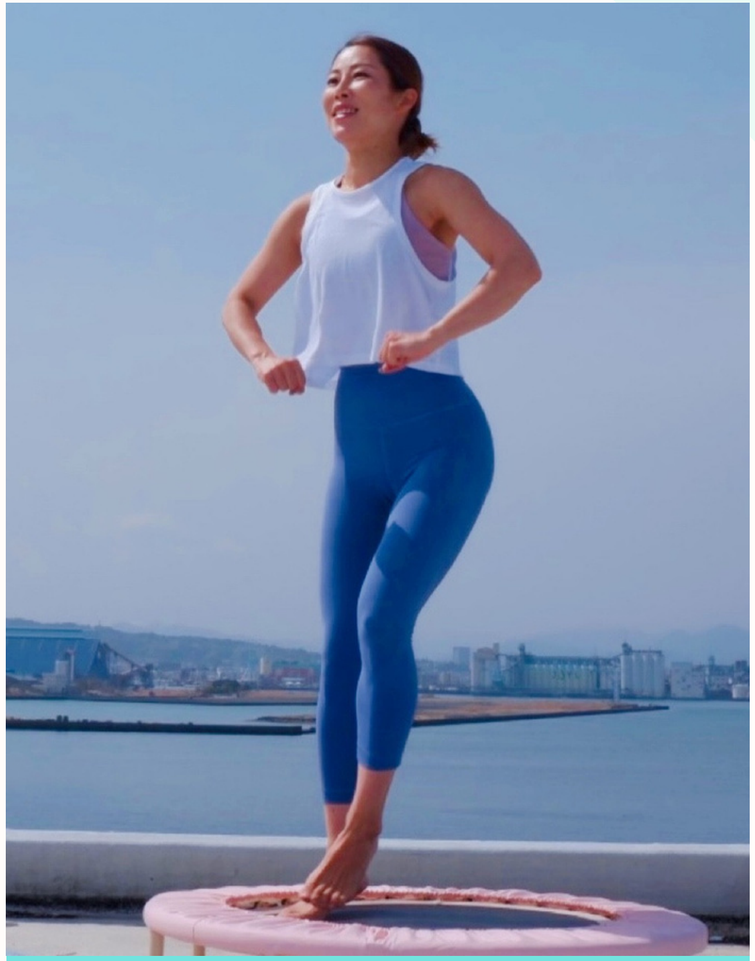
Let's Jump

一人用トランポリンで45分間動いていきます。究極の有酸素運動で、45分間で400~700kcalほど消費するので脂肪燃焼効果が期待できます。他には体幹強化、心肺機能向上など効果はさまざま！そして楽しくて仕方ないです♪音楽に合わせて動く楽しさ、ストレス発散、汗をかく心地よさを感じていきましょう！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

清水店



naoco

Let’s Jump!

究極の有酸素運動！一人用のトランポリンを使って行うエクササイズです♪

◆期待できる効果

・心肺機能の向上
・血液やリンパの流れを促す
・骨粗鬆症の予防
・体幹や骨盤底筋群の強化
・Happyホルモン活性化

音楽に合わせて楽しく効果的に身体を動かして、スッキリボディを目指しましょう♪

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

清水店

RINO

ベーシックヨガ

ヨガの基本となるポーズ(アーサナ)を中心に丁寧に行っていきます。ヨガ未経験の方や始めたばかりの方はもちろん、経験者の方でも一つ一つをゆっくり確認しながら行っていくクラスです。

ハタフローヨガ

呼吸に合わせ太陽礼拝を中心に様々なポーズを行っていきます。集中力を高め、心と体を内側から美しくしていくプログラムです。ベーシックヨガよりも汗をかきやすく、流れるような動きにのってリフレッシュしていきましょう♪

F.E
[FIT-EASY]