

Studio Instructor

笠岡店

FE
[FIT-EASY]



INSTRUCTOR

NOZOMI

自重トレーニング
+
ダンスワークアウト

自重トレーニング+ダンスを融合させたレッスンです！全て音楽に合わせてストレッチ→自重トレーニング→ダンスワークアウト→リラクゼーションストレッチとゆう流れになります。健康的に綺麗なボディラインを作るためのオリジナルプログラムです！もちろん男性、女性共に初心者の方から上級者の方までしっかりサポートに入りますので安心して楽しくレッスンを受けていただけます♪まずはお気軽にレッスンへご参加下さい！