INSTRUCTOR "AI"



【Easy Hip Hop】

毎週水曜 18：30～19：15

毎週土曜 17：30～18：15

【キックボクシング】

隔週土曜 16：15～17：00
（第2.4）

基本的な動きやリズムをとり、
簡単な振り付け等を音楽に合わせて
楽しくレッスンします！
有酸素の動きもあり、楽しく汗を
かけるレッスンです！

FIT-EASY　大垣西

INSTRUCTOR "TAKAKO"



深い呼吸と体幹を意識ながら大きく体を動かしていきます！代謝アップ、引き締め、内臓機能の向上に効果的です！

【ヨガリラックス】

毎週月曜 20：00〜21：00

【整えるピラティス】

毎週金曜 10：00〜11：00

【朝ヨガ】

毎週土曜 10：00〜11：00

FIT-EASY　大垣西

INSTRUCTOR "MISATO"



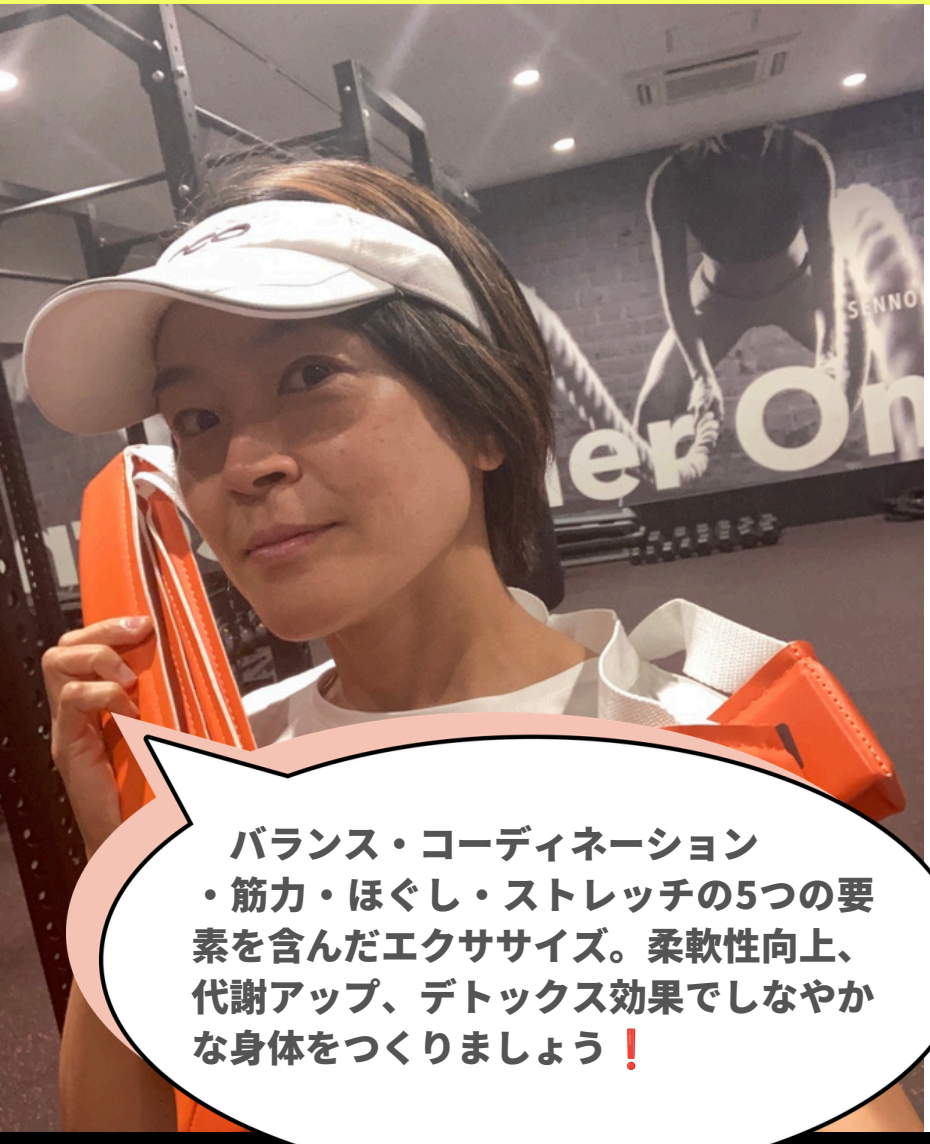
【アロマリラックスヨガ】

毎週火曜 19：00〜20：00

呼吸を深めて基礎代謝をあげていきます。体幹を鍛えるポーズとマインドフルネスの融合で身体の芯から目覚めていくヨガです。

FIT-EASY　大垣西

INSTRUCTOR "HANAE"



バランス・コーディネーション・筋力・ほぐし・ストレッチの5つの要素を含んだエクササイズ。柔軟性向上、代謝アップ、デトックス効果でしなやかな身体をつくりましょう❗

【優しいトランポリン】
毎週 火曜　10:00〜10:45

【しなやかな身体になるｶﾗﾀﾞﾊﾞｰ®】
毎週 火曜　11:00〜11:45
第2.4週 木曜　20:45〜21:30

【penalty box@】
第1.3.5週 木曜　19:45〜20:30

【美尻トレーニング】
第2.4週 木曜　19:45〜20:30

【Relux on the pole】
第1.3.5週 木曜　20:45〜21:30

【Juming trampoline】
第1.3.5週 水曜　20:30〜21:15

FIT-EASY　大垣西

INSTRUCTOR "MACHAKO"



【Balance Ball】

毎週 火曜・木曜

13：30〜14：30

バランスボールに座って弾むエクササイズです！
有酸素運動が楽しく手軽にでき、なおかつ姿勢の保持、体幹へアプローチしながら、簡単に息が上がります！！

FIT-EASY　大垣西

INSTRUCTOR
"KAORI"



【朝のフローYoga】
毎週 水曜 10：00～11：00

【全身ストレッチYoga】
毎週 金曜 13：45～14：45

【目覚めのYoga】
月２ 月曜 10：00～10：45
※毎月開催日は異なります

ゆっくり丁寧に動きます。
体幹強化・柔軟性の向上↗↗
筋肉をほぐしエネルギーの流れを良くし、パフォーマンスＵＰに繋げましょう！！

FIT-EASY　大垣西

INSTRUCTOR

"rico"



【ZUMBA】

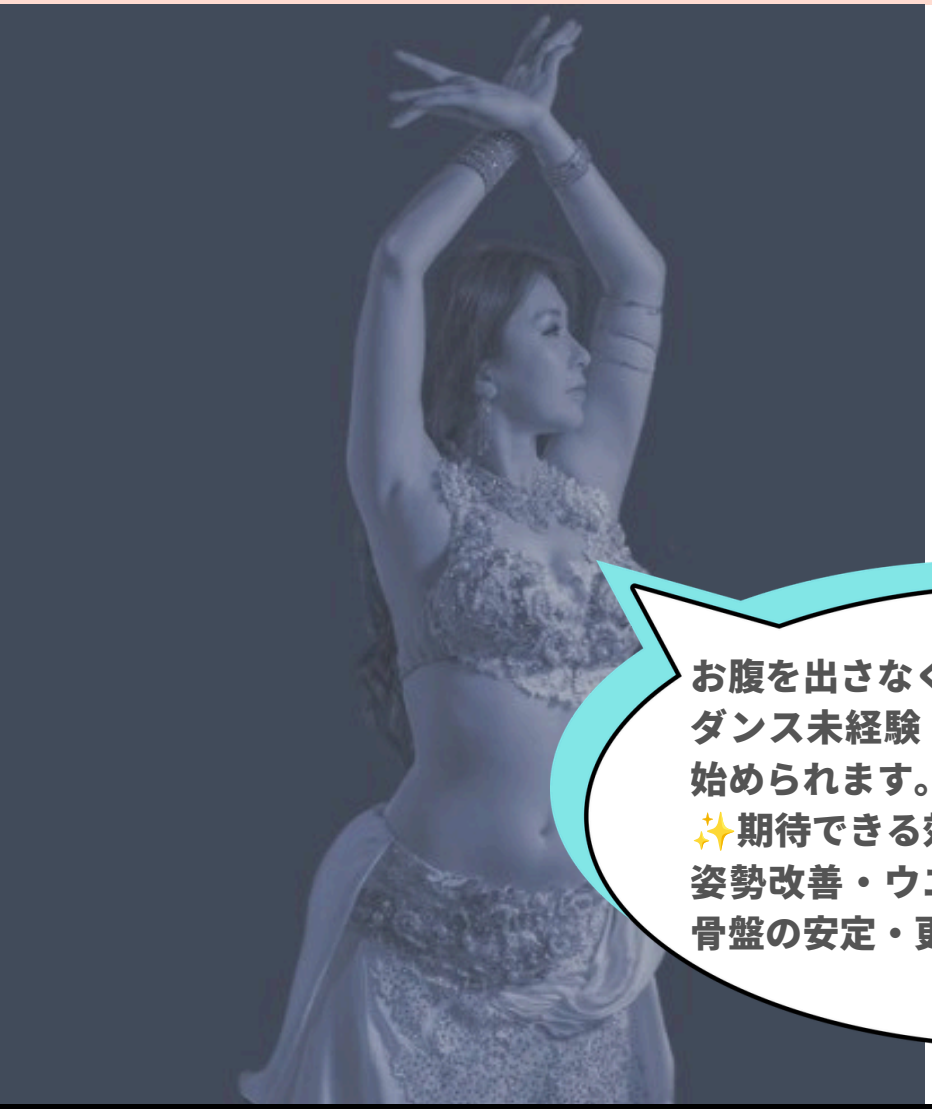
毎週 金曜 19：15～20：00
20：15～21：00

木曜 10：00～10：45
（第1.3.4.5に限る）

いろいろな国や地域の曲と踊りをベースに、フィットネス要素を組み込んだダンスエクササイズです。
足の動きや手の動きだけでも大丈夫❗
どなたでもご参加いただけます♪
音楽と踊り、雰囲気をおもいっきり楽しんで、いい汗をかきましょう❗

FIT-EASY　大垣西

INSTRUCTOR
"Rico"



【ベリーダンス】

毎週 木曜 14：45〜15：30

第2.4土曜 13：00〜13：45

第2.4水曜 19：30〜20：15

お腹を出さなくても大丈夫！
ダンス未経験・運動が苦手な方も安心して始められます。
✨期待できる効果✨
姿勢改善・ウエスト引き締め・体幹強化・骨盤の安定・更年期・冷え対策

FIT-EASY　大垣西

INSTRUCTOR
"YUKA"



【ZUMBA】

毎週 月曜 11：00〜11：45

「ダンスに自信がない私でもできるのかな？」
と思ったことはありませんか？
ズンバは、ラテン音楽に合わせ体を動かす新感覚のフィットネスで、世界中で大人気のプログラムです。運動が苦手な人でも楽しく続けられるのが特徴で、ダイエットやストレス解消にも効果的と注目されています❣️どなたでも御参加いただけます❤️
是非　御一緒に楽しい時間を過ごしましょ✨

FIT-EASY　大垣西

INSTRUCTOR "AKE„



【ＺＵＭＢＡ】

毎週 月曜 19：00〜19：45

ZUMBA®は世界中の音楽を使って行うダンスフィットネスプログラム。
筋力、持久力を向上させ、笑顔で楽しみながら一緒にしなやかな体づくりを目指しませんか？
Now's your chance！
Let's have fun with ZUMBA®！

FIT-EASY　大垣西

INSTRUCTOR
"ＲＩＮＡ"



【ＲＩＮＡバレエ】

毎週 日曜 10：00～10：45
11：00～11：45
毎週 水曜 11：15～12：00

【メディカルピラティス】

毎週 日曜 12：00～12：45

バレエの基礎から美姿勢・体幹・
柔軟性を高めアンチエイジングに最適・
最強のツールバレエを通じて
心身共に若々しく美しくなって頂きます!!

FIT-EASY　大垣西