tudio
nstructor

豊橋汐田橋店



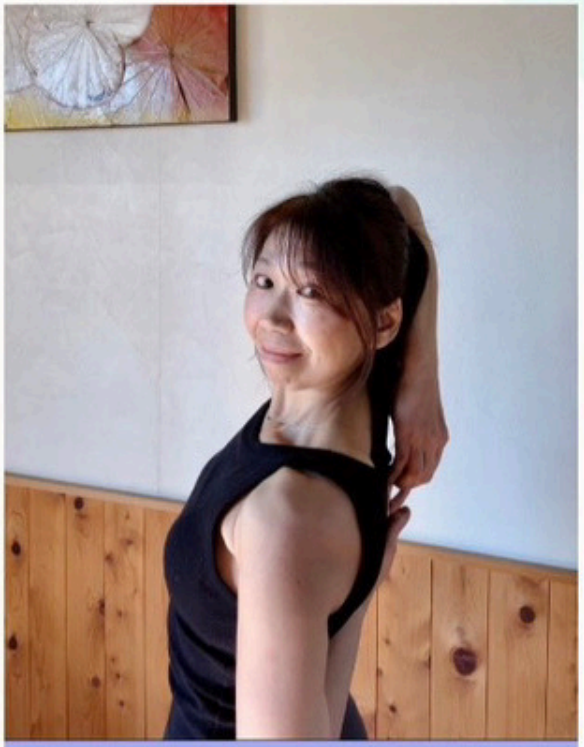
manami

ZUMBA

ZUMBAのクラスは
世界中のさまざまな
音楽に合わせて踊る
ダンスエクササイズ
です。
消費カロリーも高く
シェイプアップに効
果的です。
パーティやクラブ
にいるような感覚で
楽しく踊りましょう！

Studio Instructor

豊橋汐田店



ma-sa

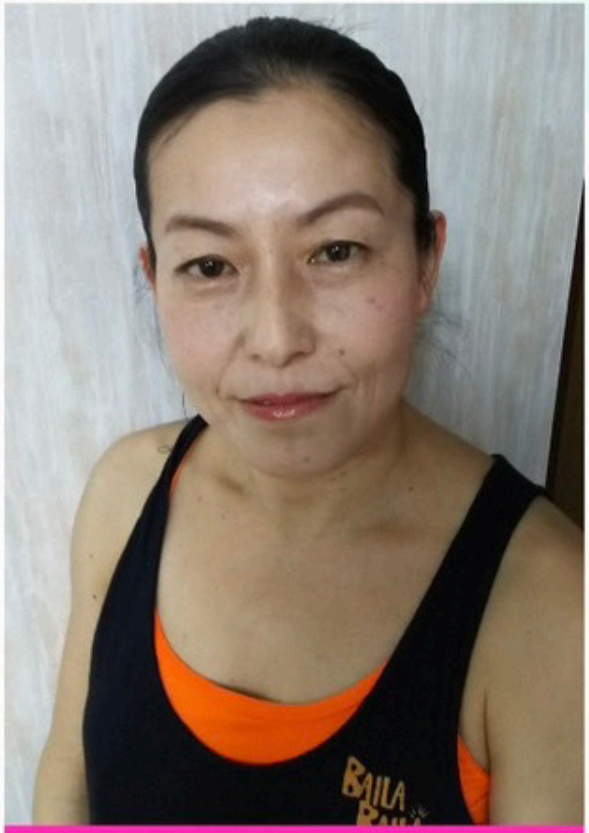
コントロールヨガ
BODY~MIND
★~★★

なんとなくヨガをしない。
なんとなく体を動かさない。
自分の身体を知り、整えたい方におすすめです。身体が整うと心も楽になり、穏やかです。体、呼吸、心を調和しましょう。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

豊橋汐田店



若松宏美

★美姿勢メソッド

ピラティス、ヨガ、ストレッチ等
様々な要素をMIX。
骨格のゆがみを整え、体幹を鍛え、美しく
しなやかで快適な身体に！

★ヒーリングストレッチ

ヒーリングミュージックを聞きながら
ストレッチとセルフマッサージを組み合わせ、
心身のリラックスと疲労回復。
全身の代謝UP、柔軟性UP＆癒しのクラスです。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

豊橋汐田店



mami

やさしい姿勢美人ピラティス

無理のない動きで、身体の内側の筋肉をまんべんなく鍛えて姿勢美人を目指します。美しい姿勢は肩こりや腰痛など、様々な身体の不調改善やダイエットにも繋がります。ゆっくりと進めていくので、初めてピラティスをされる方にもおすすめのクラスです。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor 豊橋汐田店



nora

ハタフローヨガ

流れるように動きを深めていきたい方へ
序盤から太陽礼拝のような流れる動きから徐々に体を慣らし
少しずつチャレンジングポーズも入ります
何も考えずただただ自分の内側を感じながら
フローをして汗をかいてすっきりしましょう！

Basicヨガ

初めての方でも安心、初心者から無理なく続けたい方に。
丁寧なレクチャーで体をほぐしてから、基本的なポーズを行っていきます

リラックスヨガ

仕事に家事に毎日頑張っている方、呼吸が浅くなっていると感じている方に。
ゆっくりとした呼吸に合わせて、力を抜き気持ちよく動いていきます。
リラックスした状態で動くことで、すっきりとした穏やかな気持ちが味わえます。

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor 豊橋汐田店



Yuki

ほぐすゆるトレ

股関節・肩甲骨を中心に全身をゆるめじんわりやさしい筋力トレーニングをします。
疲れにくく動きやすい体を保つのにおすすめなクラスです。

動けるカラダづくり

ヨガ・筋トレ・タオルワークを組み合わせ、大きな筋肉や
体幹を使い、しなやかで引き締まった身体を作ります。

デトックスヨガ

基本のヨガの動きを組み合わせ、全身の血流を向上させ
柔軟性を高めることで全身の筋力バランスを整えます。

ミュージックヨガ

ヨガポーズと呼吸を音楽の店舗に合わせ流れるように動き続けるクラス。
有酸素運動・体幹の安定・筋トレ効果が得られ
心身ともにリフレッシュできるクラスです。

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor 豊橋汐田店



akemi

身体調整ヨガ　強度：★★

ストレッチで全身をほぐし呼吸とポーズで姿勢・巡り
バランスを整えていくヨガです。
・むくみやすい
・姿勢が気になる
・疲れが取れにくい
などのお悩みの方におすすめです。
一緒にカラダを緩め整え心地よいヨガの時間を過ごせたらと思っています。

ボールエクササイズ　強度：★★

バランスボール、スモールボールを使い、体幹エクササイズや
ヨガでトレーニングしていきます。
その日の体調に合わせて弾んだり筋トレしたり楽しく
動いていきましょう。
初めての方も安心してご参加いただける
プログラムになっております。

F.E [FIT-EASY]