

# 森山

@SHOUMRYM

## コアトレーニング&ストレッチ

体幹トレーニング・関節可動域の拡大を中心に、身体機能の向上を目的としたレッスンです。
健康寿命を伸ばして、年齢に負けない、いつまでも元気に動ける身体を一緒に目指しましょう！

定員数8名

レッスンに際し、持ち物等
シューズはなくてもOKです👌

STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# Ayano

@ZIN.AYANO.2017

## ZUMBA

ラテンの音楽と世界各国の音楽を使ったダンスエクササイズで楽しく踊りながらカロリー消費や脂肪燃焼心肺機能の向上を目指せるプログラムです
ラテンのリズムに乗りながらダンスパーティのような雰囲気を楽しむことができるので心の健康もサポートします
音楽が作り出す「ZUMBAのパワーと効果」をぜひ体感してください

[AYANO'S CLASS]
老若男女問わず初心者の方にもご参加いただけるよう分かりやすいキューイングとシンプルな振り付けで楽しみながら汗をかけます

定員数10名

室内用シューズをご持参ください

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# Ayaka

## バレエ

フロアでのストレッチからスタートします。その後一つ一つポジションを丁寧に確認しながら、音楽に合わせて簡単なポールドブラ(手の動き)やステップにもチャレンジしていきます。

定員数10名

## テーマパークダンス

テーマパークのショーやパレードなどで踊られている要素を取り入れたダンスプログラムです。
ストレッチや基礎練習のあと振付を行っていきます。
2ヵ月間同じ振付となりますので初めての方もぜひご参加してみてください！

定員数10名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# 久野翔利

@MACKRANREI

## UBOUND®

UBOUND®（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。
プログラムの主な目的は参加者の心肺機能や体幹（コア）下肢の筋力を向上することです。またプログラムはアネロビックとエアロビクスエクササイズを組み合わせた複数のトラックで構成され、各トラックの長さやその間にあるブレイクは、脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られるように考慮されています。 1回のクラス（60分）でおおよそ400〜900KCALを消費することができます。動きのバランスが良くなれば、トランポリンをプッシュする力も大きくなりさらに良い結果につながることでしょう。
プログラムは、独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でシンプルに、かつテンポよく実施されますが、トランポリン上という不安定な状態で動くことにより体幹筋群に効果的な刺激を与えることがきます。
更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれており新しい形のプレコリオ型プログラムとして今や全世界で注目を集めています。
もし、何か斬新で新しいエッセンスをお求めでしたら効果抜群のUBOUND®をどうぞ！

定員数15名

室内用シューズをご持参ください

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# Asahi

@ASAHI_SMY

## ボディコンディショニング

ストレッチポールを活用して、体幹を緩めて整え本来の正しい姿勢へ戻します。その後、凝り固まった筋肉や筋膜をほぐします。全身をリラックスして心地よい時間にしましょう。

定員数12名

## バレトン

フィットネスの筋力トレーニング、バレーのしなやかな動きヨガの柔軟性向上を組み合わせたプログラムです。裸足または滑りにくい靴下で行い、足裏の感覚を養うことができます。全身をバランスよく鍛えたい方、体感を強化したい方、柔軟性を向上させたい方にお勧めです。

定員数10名　　シューズ不要

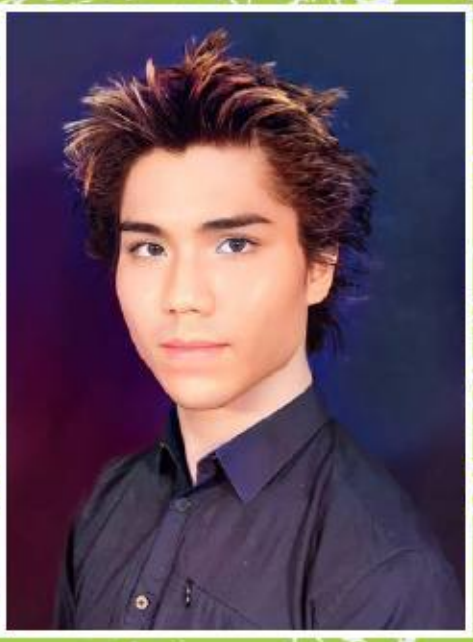
## ストレッチ&コンディショニング

ストレッチポールを活用して、体感を暖めて整え、本来の正しい末戻します。その後全身のストレッチと深呼吸でリラックスしましょう。この45分間は心地よい時間を過ごしていただきたいです。

定員数12名　シューズ不要

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# ちょふ

@C.H._O.P

## ラテンダンス入門

ラテンダンスの基本的なステップをラテン音楽に乗せながら踊りましょう！
踊ったことがないという方でも大丈夫！！手足を大きく動かしてシェイプアップしましょう！
ダンスをしてみたいけど何から始めればいいのか分からないという方にオススメです！

定員数15名

## コピーダンス

あなたの踊ってみたいダンスはありますか？！
憧れのスターと同じ踊りをしたいというあなたの願いを叶えます！踊りたいダンスがなくても大丈夫！有名な振付を解説しながら教えるので、初心者の方でもしっかり踊れるようになります！

定員数15名

STUDIO INSTRUCTOR [FIT-EASY]



# KEI

@KEIS_TRAINING

## ストレッチポール

ストレッチポールという丸い棒状の器具を使って身体全身の筋肉をほぐしたり、腰、肩まわりをケアしていくクラスです。難しい動作はなく、どなたにでもご参加いただけます。身体のスッキリ感を得たい方や姿勢を改善したい方、筋トレ前のウォーミングアップなどに効果的です。是非ご参加ください

定員数12名

## ピラティスWITHボール

ピラティスは姿勢を正しく保つためのインナーマッスルを鍛えることができ、機能的で無駄のない動き、身体を作ります。またこのクラスではオーバーボールという小さなボールを使い、キツいと感じてしまう動きを適度な強度に変えながら行います。ボールが動きをサポートしてくれたり、逆に不安定感の中でバランスを取ることで、より中心を感じ心地よくインナーマッスルを刺激していきましょう。ゆっくりと進めていきますので初心者の方でも安心してご参加いただけます

定員数13名

## フローヨガ

ポーズを流れる様にとることで全身の代謝を上げていくヨガのクラスです。
身体を整え、そこからゆっくりと太陽礼拝、立位と進めていきます。最後には気持ちよく身体と心がリラックスした状態を感じましょう。

定員数13名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# MAYU

## HIPHOP

ストレッチ、アイソレーション、リズムトレーニング、ステップ練習、最後に振付を行います。音に合わせてリズム感も養います。動きやステップ等を繰り返しやりながら踊りを覚えていきますので、ダンス未経験者、ダンス経験者問わずどなたでもご参加頂けます。
一緒に楽しく踊りましょう！

定員数15名

## KPOP

ダンスの基礎練習とKPOPカバーダンスの振付をメインに進めていきます。
月毎に曲を変え、ゆっくりと丁寧に振付を進めていきますので初心者の方も大歓迎です。
もちろんダンス未経験者、経験者問わずどなたでもご参加頂けます。
楽しく踊りながら体力向上しましょう！

定員数15名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]




# RITO

@RITO_710

## UBOUND®

UBOUND®（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。
プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上することです。またプログラムはアネロビックとエアロビクスエクササイズを組み合わせた複数のトラックで構成され、各トラックの長さやその間にあるブレイクは、脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られるように考慮されています。 1回のクラス（60分）でおおよそ400～900KCALを消費することができます。動きのバランスが良くなれば、トランポリンをプッシュする力も大きくなり、さらに良い結果につながることでしょう。
プログラムは、独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でシンプルに、かつテンポよく実施されますが、トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、体幹筋群に効果的な刺激を与えることがきます。
更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれており、新しい形のプレコリオ型プログラムとして今や全世界で注目を集めています。
もし、何か斬新で新しいエッセンスをお求めでしたら効果抜群のUBOUND®をどうぞ！

定員数15名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# 美紀

## ボディコンディショニング

テニスボールや筋膜リリースローラーを用いて筋膜リリースやほぐしを行った上でストレッチで筋肉を伸ばしてあげます
筋肉をしなやかにし骨をなるべく正しいポジションに整えた上でインナートレーニングで身体の内側から整え正しい身体をキープしやすくなる身体作りを目指します

定員数14名

## 骨盤調整レッスン

全身の詰まりや歪みを取り除いた上で（操体法）、腸腰筋、骨盤底筋トレーニングを行うことで骨盤の安定力を高めていきます
またヨガブロックを用いて仙骨背骨のポジションをえていくブロックワークを行いより効果的に整えます

定員数10名

STUDIO INSTRUCTOR [FIT-EASY]



# Chie

@CHIE_YOGI

## コアトレーニング

インナーマッスルを強化するクラスです。
インナーマッスルは身体を支える筋肉なので、姿勢改善やダイエットにオススメのクラスです。
また、重量を扱う方にもフォームの安定にインナーマッスルを使うのでオススメです

定員数15名

## ベーシックヨガ

ポーズのアライメントをじっくりと正しく取っていくクラスです
痛めず、怪我をしにくい体づくりやポーズの何故を改善できます
ヨガ初心者の方にもポーズを深めたい方にもおすすめのクラスです

定員数15名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# さやか

@SELFCARE0525

## オーダーメイドエクササイズ

パーソナルトレーナー、整形外科リハビリトレーナーとしても活動するインストラクターによるセミパーソナルレッスン。
当日の体調や不調を伺い、お一人ずつリクエストに答えた内容を組んだ少人数クラスです。
筋トレ、ストレッチ等リクエスト可能です

定員数5名

**タオルをご持参ください**

## やさしいヨガ

初心者、体が硬い方はもちろん、トレーニング前後のストレッチ代わりにもなる、ゆっくり全身を伸ばす簡単なヨガクラスです。

定員数7名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# 北條彩香

@AYAKA.HOJO

## 不調改善エアロビクス

音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です
気持ちよく汗をかき脂肪燃焼効果、体力アップはもちろん、普段使われにくい筋肉や関節を動かしストレッチや
筋トレの効果もあります
リズムに合わせることで気持ちも上がり体と心の不調を取り除いてスッキリしましょう

定員数15名

## コンディショニング筋トレ

鍛えるのではなく自分の体をコントロールするための自体重トレーニングクラスです
自分の体重を支えるために必要な筋肉を活性化させて、生活の質を上げるための体づくりを目指していきましょう

定員数8名

STUDIO INSTRUCTOR [FIT-EASY]



# HAYATO

## リズムボクササイズ

音楽にあわせてパンチやエルボー、空手など格闘技の様々な動きを中心に身体全身を大きく動かす有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたコンビネーションプログラムです。
共に気持ち良い汗を流しましょう。

定員数15名

## リズムキックエクササイズ

ボクササイズやムエタイ、キックなどを中心とした
様々な格闘技の動きや筋力トレーニングを組み合わせ心肺機能を高めていくワークアウトです
楽しみながら全力で動き、ご一緒に爽快な刺激を感じましょう。

定員数15名

## ファンクショナルストレッチ

身体の中心部の体幹、インナーマッスルを強化しながら
様々なポーズをとりあらゆる方向に身体を伸ばしいく全身のストレッチを行います。
体幹部の強化とバランス能力、柔軟性を高めていきます

定員数15名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# Aki

## マットピラティス

呼吸からスタートして、身体の体幹を主に意識しながら、普段の生活では使いきれてない部分を含めて身体全体をまんべんなく使ってエクササイズしていきます。
初めて挑戦される方、以前やられていた方、現在継続中の方、男女関係なく大歓迎です。

定員数12名

## 身体調整ヨガ

呼吸からスタートし、ゆったりと身体を伸ばしながら徐々に身体を温めていき、その日のメニューに必要な部位などをメインに寝ながらポーズ、太陽礼拝、立ちポーズなど、を組み合わせて身体の調整をしていきます。毎週、調整する部分（部位）など変わります。
日々の生活の中で行えるストレッチなどもお伝えしていけたらなと思っています。初めての方は勿論、経験者の方、身体の不調など整えたい方、男女関係なく大歓迎です。

定員数12名

## HIP HOP JAZZ

ストレッチからスタートして、アイソレーション、リズム取り（ダウン、アップなど）をして身体を温めてから、最後に振り付けをしていきます。
振り付けは洋楽をメインに、邦楽、K-POPなどの曲を使って月事に変わります。
経験者の方は勿論の事、ブランクがある方、初心者の方もゆっくり進めていくので安心して参加してみてください。
男女関係なく大歓迎です。

定員数12名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# 福田

## UBOUND®

UBOUND®（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。
プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上することです。またプログラムはアネロビックとエアロビクスエクササイズを組み合わせた複数のトラックで構成され、各トラックの長さやその間にあるブレイクは、脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られるように考慮されています。 1回のクラス（60分）でおおよそ400～900KCALを消費することができます。動きのバランスが良くなれば、トランポリンをプッシュする力も大きくなり、さらに良い結果につながることでしょう。
プログラムは、独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でシンプルに、かつテンポよく実施されますが、トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、体幹筋群に効果的な刺激を与えることがきます。
更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれており、新しい形のプレコリオ型プログラムとして今や全世界で注目を集めています。
もし、何か斬新で新しいエッセンスをお求めでしたら効果抜群のUBOUND®をどうぞ！

定員数15名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]




# Uma

@UMAGON_IR

## UBOUND®

UBOUND®（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。
プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上することです。またプログラムはアネロビックとエアロビクスエクササイズを組み合わせた複数のトラックで構成され、各トラックの長さやその間にあるブレイクは、脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られるように考慮されています。 1回のクラス（60分）でおおよそ400～900KCALを消費することができます。動きのバランスが良くなれば、トランポリンをプッシュする力も大きくなり、さらに良い結果につながることでしょう。
プログラムは、独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でシンプルに、かつテンポよく実施されますが、トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、体幹筋群に効果的な刺激を与えることがきます。
更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれており、新しい形のプレコリオ型プログラムとして今や全世界で注目を集めています。
もし、何か斬新で新しいエッセンスをお求めでしたら効果抜群のUBOUND®をどうぞ！

定員数15名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# Mariko

## コンディショニングヨガ

肩こり、腰痛、冷え、むくみ等、体の不調をヨガで改善、予防するクラスです
全身を心地よくほぐしながら呼吸を深め心身共に健やかに整えましょう

定員数12名

## シェイプアップヨガ

体幹をしっかりと使うことで全身の血液循環をよくし、代謝を上げていきます
体を引き締め健康的な美ボディを目指します

定員数12名

## パワーヨガ

太陽礼拝を中心に立位のポーズを多く行います
体の中でエネルギーの流れを感じながらダイナミックに動いていきます
体を引き締めたい方にもおすすめです

定員数12名

## ゆったりヨガ

交感神経と副交感神経に働きかけるアーサナと呼吸法を行います
疲れやストレスを解放し自律神経のバランスを整えましょう
レベル問わず、どなたでもご参加いただけます

定員数12名

# STUDIO INSTRUCTOR

[FIT-EASY]



# クミ

@IPK93INSTRUCTORKUMI

## バランスヨガ

体の軸を感じ、インナーの力を目覚めさせます。
日常の動作に欠かせないバランス機能を優しく強化。
集中力UPも期待できるので意識が外へと向きがちな方にもお勧め。
ひとりひとりに最適な強度で無理なく行って頂けますので安心してご参加下さい。

定員数15名

## ストレッチポール

ストレッチポールを使って効率的に姿勢改善を目指します。
猫背・巻き肩・反り腰など、様々な癖によって硬くなりがちなお身体をほぐしましょう。
強度の高いトレーニングを行う前のウォーミングアップにもお勧めです。

定員数15名

STUDIO INSTRUCTOR [FIT-EASY]



# Seno

@YU_SPORTS_INSTRUCTOR

## ファイト&シェイプ

限界は、自分が決めるものじゃなく
このレッスンが超えさせてくれる！！
「ファイト&シェイプ」は、キックボクシングの動きとビートに合わせて体幹トレーニングを融合させた、
革新的な全身ワークアウトプログラム。
パンチやフットワークを通じて、筋肉・代謝・柔軟性のすべてにアプローチ
体幹強化でブレない身体へ
関節の可動域アップでしなやかに 高燃焼×高効率で脂肪を撃退
くびれ・ヒップラインも際立つ最高の美ボディへ
リズムに乗って動くたびに、自信がみなぎる、気づいた時には理想のボディと、前向きなメンタルが必ず手に入っているはず
初心者でも安心、年齢・性別は幅広く参加できる
自己肯定感を上げながら快感を味わってください
ファイト&シェイプはあなたを変えてくれます。

定員数15名

STUDIO INSTRUCTOR [FIT-EASY]