Studio Instructor

フィットイージー山形北店



YUKA

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS CLUB

ヨガ

水曜日　10:00-10:45　※毎月第３水曜日除く

呼吸を整え、身体を整え、心を整える。
心地よく体調を整えて、健やかな毎日を🧘
心、身体の柔軟性を高めましょう✨

ピラティス

水曜日　11:00-11:45　※毎月第３水曜日除く

世界のセレブもやっている！
体幹を鍛え、腰痛や肩凝り改善。
目指せ、スッキリお腹周り👍
腹筋トレーニングを中心に、
しなやかな身体作りを目指します。

Studio Instructor

フィットイージー山形北店



シ ョ ウ

翔

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS CLUB

ベーシックヨガ

月曜日　18:00-18:45

繊細に大胆に体を使い、代謝を上げて、
すーっとした心地よい流れの変化を感じて下さい。
そして、深まる呼吸は心身を健全にします。
誰かと比べたり頑張りすぎずに
マイペースで楽しみましょう。

ヨガストレッチ

月曜日　19:00-19:45

ガチガチのこわばった体を放置してませんか？
凝り固まった筋肉をほぐし、心身の緊張を
和らげて自律神経を鎮めます。ご自身の体を
知ることでパフォーマンス向上にも繋がります。
1日のクールダウンにいかがですか。

Studio Instructor

フィットイージー山形北店



Ami

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS CLUB

バレエエクササイズ

火曜日　10:00-10:45

柔軟性と体幹を高めながら、全身をバランスよく
引き締えていくエクササイズです。
バランス能力や身体のしなやかさの
向上が期待できます。
バレエ経験がない方や、運動が久しぶりの方も
安心してご参加いただけます。
美しい姿勢と安定した身体づくりを、
一緒に目指しましょう。

ピラティス

火曜日　11:00-11:45

インナーマッスルを鍛え、疲れにくい
身体づくりをサポートします。
姿勢改善をはじめ、腰痛予防や
パフォーマンス向上にもつながります。
ゆっくり動きながら整う感覚をぜひ
体感してみてください。
初めての方大歓迎です✨

Studio Instructor

フィットイージー山形北店



YOKO

エアロビクス

金曜日　13:00-13:45

「動くって気持ちいい！」
音楽に合わせて身体をバランスよく使って、
しっかりと汗をかけるプログラムです♪
初めての方も大歓迎！

※必ず紐付きのシューズで
ご参加ください



ZUMBA

金曜日　14:00-14:45

ラテン音楽を中心にダンスと
有酸素運動を組み合わせた世界中で
大人気のプログラムです♪
見よう見まねで OK！
一緒に楽しみましょう！

※必ず紐付きのシューズで
ご参加ください



[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS CLUB