

FIT-AERO

インストラクター



森 友美

ピラティス

火曜日10:00~10:50
木曜日10:00~10:50
19:00~19:50

インナーマッスルを強化し、
内臓を正しい位置に保持、
内側から支える筋肉に
アプローチします。

- ・ インナーマッスルの強化
- ・ 胸式呼吸で交感神経を活性化
- ・ 全身のバランス調整

エアロビクス

火曜日11:00~11:50

音楽に合わせて全身を動かし、
自身の体力に合わせて
楽しめるエクササイズです。
初心者の方もどうぞ！

- ・ 脂肪燃焼
- ・ 心肺機能向上
- ・ ストレス解消
- ・ 筋力アップ

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

アクロスプラザ徳島大松店

FIT-AERO

インストラクター



Naoki

ピラティス

火曜日19:00~19:50

呼吸と動きを意識しながら、
普段使えていない筋肉を目覚めさせ、
身体を整えていきます。

理学療法士としての
身体の知識を活かし、
姿勢や身体の使い方を
分かりやすくお伝えします。

運動が苦手な方も大歓迎！

自分の身体を知り毎日を
より快適に過ごせる身体を
一緒につくっていきましょう！

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

アクロスプラザ徳島大松店

FIT-AERO

インストラクター



Keiko

フラダンス

水曜日19:00~19:50

「踊る楽しさ」と
「ハワイの癒やしの音楽」を
通じて、
リフレッシュできる時間を
提供しています。

フラは年齢を問わず、
何歳からでも始められ
腸活と体幹トレーニングの
双方に驚くほど高い効果を
発揮するダンスです。

まずは音楽に合わせて
体を動かす心地よさを
一緒に体感してみませんか？

メンズ也大歓迎です。

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

アクロスプラザ徳島大松店

FIT-AERO

インストラクター



Ayaka

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB
アクロスプラザ徳島大松店

バレエ基礎

水曜日10:00~10:45

バレエが初めての方でも大歓迎！
基本の姿勢や身体の使い方から、
一つひとつ丁寧に
分かりやすくレッスンします。
正しい姿勢を身につけながら、
しなやかで美しい身体のラインを
目指しましょう。

完コピダンス

水曜日11:00~11:45

木曜日11:00~11:45

今話題の曲から、
みんなが知っている人気曲まで
幅広い楽曲で楽しくダンス！

「完コピ」といっても、
振付を完璧に踊れなくて大丈夫！
まずは音楽に合わせて、
思いっきり楽しみましょう♪

踊ってみたい曲があれば、
ぜひリクエストしてください！

FIT-AERO

インストラクター 



NAOKO

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

アクロスプラザ徳島大松店

ZUMBA

日曜日14:00~14:45

月曜日19:00~19:45

音楽が流れたら、
後は思いっきり楽しもう！！

ラテンミュージックを中心に
世界中の音楽とダンスが
ぎゅっと詰まったZUMBA 

シンプルな動きを
真似するだけOK！！
パーティーのように盛り上がって、
気づけば滝汗！
楽しくカロリーを消費して、
気分スッキリ＆笑顔になろう(^^)

きっと新しい自分や
素敵な仲間にも出会えるはず！！
ZUMBA沼と一緒にハマりましょ～ 

NAOKO先生の
インスタアカウントはこちら→

