

[FIT-EASY]

盛岡南大通店

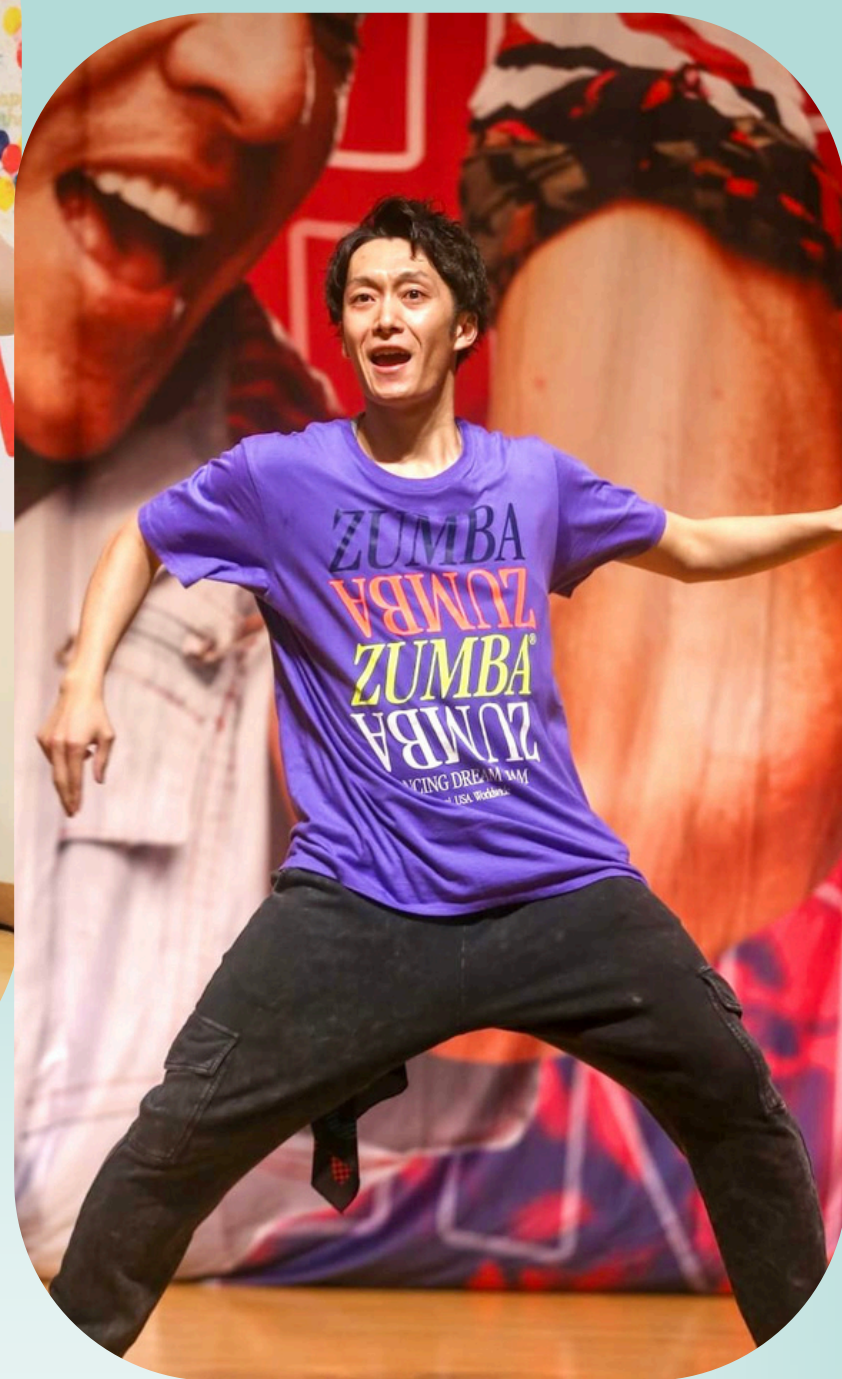
インストラクター

KANJI

ヨガ

CIRCL Mobility

ZUMBA



はじめてヨガ
(月)9:00~9:45

基本的なヨガのポーズを使用し、ゆったりとしたリズムで身体を動かしていきます。ご自身のペースで強度を調整しながら動いていただくことで、柔軟性の改善や呼吸を落ち着かせて気持ちをリラックスさせることを目的としています。無理せずゆったりと身体をほぐすようにポーズを行っていきましょう。

CIRCL Mobility (サークルモビリティ)
(火)18:00~18:45

柔軟性、呼吸法、モビリティエクササイズに焦点を当て、関節の可動域を広げたり、体幹の機能を回復させたりすることができます。癒しの音楽と音の周波数に合わせて心も集中させることでストレスの緩和もできます。

ZUMBA

(月)10:00~10:45(火)19:00~19:45

ラテン系の音楽を中心に世界中の音楽を使って身体を動かしていきます。動きは見よう見まねでOKです！間違ってもOKです！音楽に合わせて楽しく動くことで自然と全身を大きく使い、脂肪燃焼の効果や心肺機能の向上に非常に効果的です。音楽を楽しみながら一緒に楽しく身体を動かしていきましょう。

[FIT-EASY]

盛岡南大通店

インストラクター

ヒトシ



ZUMBA

**ストリートダンス
(HIP HOP)**

運動を楽しみたい方、
楽しくダイエットしたい方、
ダンスが好きな方、是非ご参加ください！

ZUMBA

(水)9:00~9:45 (日)10:00~10:45

コンセプトは「自由×音楽×楽しさ」
ラテンの音楽に合わせて全身を動かす、初心者にもやさしいクラスです。
リズムに乗って、心も体もリフレッシュしましょう。

**ストリートダンス
(HIP HOP)**

(日)11:00~11:45

シンプルなステップから始めるので初めてでも安心。
ビートに合わせて気持ちよく体を動かし、自然と体幹が鍛えられ、姿勢づくりにも役立ちます。
一緒に楽しく踊りましょう！

[FIT-EASY]

フィットイージー 盛岡南大通店

インストラクター

NENEgon

HIPHOPダンス Girls HIPHOPダンス



HIPHOPダンス

(水) 10:00~10:45

(木) 15:00~15:45 ・ 19:00~19:45

アイソレーションやステップを使い、リズムに合わせて体を動かしていきます。

HIPHOPの音楽で思いっきり踊ってリフレッシュしましょう！

Girls HIPHOPダンス

(水) 11:00~11:45

(木) 18:00~18:45

HIPHOPダンスをベースに女性らしい動きを取り入れたダンスです。

かっこよさの中にしなやかさがあるのが魅力的で、年代関係なく楽しめます ✨

どちらのレッスンもストレッチやアイソレーション、基本の動きから始めます。初めての方も楽しめますのでぜひ一緒に踊りましょう！