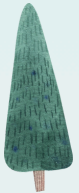


スタジオインストラクター MARIKA

2.4 (水)

10:00~

レッスンスタート



Yoga

レッスン

美姿勢ヨガ

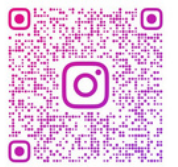
水曜、金曜10:00~10:45

ダイエットヨガ

水曜、金曜11:00~11:45

姿勢改善にフォーカスしたポーズと呼吸で、心とカラダを整えます！

姿勢を整え、日常の意識とカラダの使い方を変えていくレッスンです！



@MARIKA_YOGA.1102

FE

スタジオインストラクター



JUNKO



©AROMAGE.J.303

2/5 (木) 13:00～
レッスンスタート！

木曜 13:00～13:45
セルフリンパ&ストレッチ
木曜 14:00～14:45
マットピラティス

★セルフリンパ&ストレッチ

全身のリンパを自分で優しく流した後、歪みや傾きをリセットするエクササイズで、しなやかな整った体づくりを目指します！

★初めてのピラティス

初めての方でも安心のクラスです！呼吸を整えながら体幹を鍛え、姿勢を整えていきます。
肩こりや腰痛の予防、トレーニングやスポーツの効果を高めたい方にもおすすめです！

スタジオインストラクター NATSUKI



body conditioning

月曜 13:00～13:30

FlowMusicYoga

火曜 15:30～16:00

UBOUND (トランポリン)

月曜 13:45～14:30

火曜 14:45～15:15

body conditioning

ストレッチポール&チューブで、整える・動かす・強くなる
「体が硬い」「姿勢が崩れてきた」「でも激しい運動は苦手」そんな方にピッタリのレッスンです✨
しなやかで強いカラダと一緒に目指しましょう！

UBOUND (トランポリンエクササイズ)

- ・ 5分跳ぶだけで15分のランニングと同等のカロリーを消費🔥
- ・ 跳んで整う！体幹強化！
- ・ 楽しいのにちゃんと効く🎵
- ・ 気分も体も軽くなるジャンプレッスン！



@NATSUKI.EXERCISE

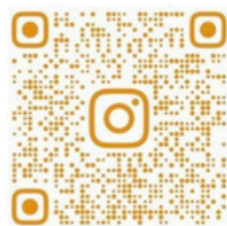
フローミュージックヨガ

音楽に合わせて、呼吸と共に流れるように体を動かすヨガです。
ポーズをつながけながら動くことで、心地よさと集中力が自然と高まります！音楽と動きが重なる気持ちよさをぜひ体験してみてください！

スタジオ インストラクター



よろしく
お願いします！



@A_YOGA.YUMI

HARA

ボクシングヨガ

月曜9:00~9:45

動作改善ヨガ

月曜10:00~10:45

モーニングヨガ

火曜9:00~9:45

セルフケア

第2・第4金曜
20:00~20:45

ナイトヨガ

第2・第4金曜
21:00~21:45

スタジオインストラクター YUMI



スケジュール

ストレッチヨガ
火曜10:00~10:45

ヨガトレ
火曜11:00~11:45

レッスン内容

ストレッチヨガ 🧘

初心者の方大歓迎！！

ゆったりと呼吸を深めながら体をほぐしていき、柔軟性を高めていきましょう！

ヨガトレ 💪

呼吸と自重を使ってしなやかな筋肉をつけて姿勢改善を目指します！

初回レッスン

4/14 (火) 10:00~

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB



@YUMIKAWASE.HUGME

スタジオインストラクター 愛理



木曜10:00～10:30 ボディケアストレッチ

木曜10:45～11:30 かんたんJAZZダンス

ボディケアストレッチ

初めての方や激しい運動が苦手な方にぴったりのクラス。ヨガやピラティスの動きを取り入れながら、適度に体を動かし、姿勢を整えていきます！トレーニングの効果を高めたい方にもおすすめ！

かんたんJAZZダンス

バレエの動きをベースに滑らかでしなやかな動きを取り入れたダンスです！体をのびやかに動かすことで自然と背筋が伸び、体幹のトレーニングや姿勢改善にもつながります！

初回レッスン

4/2 (木) 10:00～

[FIT-EASY]

AMUSEMENT FITNESS CLUB



@AIRI_KADOWAKI