

Instructor  
Introduction ♡

イントラ名

aco°

心とカラダを整える時間を、あなたに。

リンパの流れを整え、むくみ・冷え・疲れをリセット。  
内側から軽やかに、心地よい毎日をサポートします。

クラス名

リンパコンディショニング

レッスン日

毎週 月曜日

① 19:00-19:45

リンパコンディショニング上肢



呼吸から始まり心身を  
リラックスさせた状態から  
上半身のリンパ液を  
流します。むくみ冷えの  
改善、疲労回復、免疫力  
アップのクラスです。

バストの位置も上がりますよ♪

② 20:00-20:45

リンパコンディショニング下肢



股関節をほぐす動きから  
始まります。下半身の  
血流リンパ還流アップ  
により代謝アップします。  
腰痛膝痛予防、姿勢改善  
のクラスです。

足取りも軽くなりますよ☆

③ 木曜日 20:00-20:45



ディスコダンス

ディスコミュージックやソウルミュージックに  
乗ってダンスで汗を流しましょう！

アップとダウンの音取りから始まりカウントで  
ゆっくりとステップを覚えるまでレッスンをします。  
ステップを踏めるようになったらlet's dance!  
楽しくて気持ち良い有酸素運動クラスです♪

こんな方におすすめ！

- ☑ むくみや冷えが気になる方
- ☑ 疲れがとれにくい方
- ☑ 姿勢やボディラインを整えたい方
- ☑ リラックスしたい方

一緒に  
カラダもココロも  
軽やかに  
整えましょう♪

[FIT-EASY]  
ALL TIME FITNESS GYM

みなさまのご参加を  
お待ちしております！

Instructor  
+ Introduction

インストラクター紹介

イントラ名

笠原 淳子



## 月曜日

① ブリービクス初級  
11:00~11:45

② ブリービクス中級  
12:00~12:45

## 火曜日

① ブリービクス初級  
18:00~18:45

② ブリービクス中級  
19:00~19:45

体幹の働きを引き出す呼吸に合わせたストレッチと  
簡単な筋トレで、姿勢と体の感覚を整える  
マットエクササイズです。

こんな方におすすめ！

- ✓ 姿勢を整えたい方
- ✓ 体幹を鍛えたい方
- ✓ 疲れやすい方
- ✓ 体の柔軟性を高めたい方
- ✓ リラックスした時間を過ごしたい方

ブリービクスの効果

-  体幹を強化して姿勢改善！
-  柔軟性アップでしなやかな体に！
-  呼吸が深まりリラックス効果も！
-  体の感覚が整い毎日が軽やかに！

♡ 深い呼吸で、心も体も整えましょう！

**[FIT-EASY]**  
ALL TIME FITNESS GYM

新しいスポーツクラブで  
一緒に楽しもう!

# ZUMBA

ズンバ

Let's enjoy the music!

プログラム: **ZUMBA**

火曜日

20:00~20:45

IR名

美来

## ZUMBAとは?

世界中の音楽とダンスを楽しむフィットネスプログラム。

ラテンをはじめ、さまざまな国の音楽に合わせて身体を動かし、まるで“ダンスの世界旅行”をしているような感覚を楽しめます。

上手に踊ることより、音楽を感じて楽しむことが大切。

振付を覚える必要はありません。自分のペースで、自由に楽しめます。

## ZUMBAで得られる3つのこと

### 1 楽しく 身体を動かせる



音楽に合わせて全身を動かすことで、楽しく汗をかきながら運動できます。継続することで、脂肪燃焼や体重減少、身体の引き締めにもつながります。

### 2 気持ちが軽くなり、 リセットできる



音楽に身をゆだねて思いきり身体を動かす時間は、日常から少し離れて自分をリセットする時間にも。レッスンが終わった後は、心も身体もスッキリ!

### 3 自分のペースで 楽しめる



ZUMBAは、上手に踊ることが目的ではありません。大切なのは、音楽を感じて楽しむこと。「できなかった」よりも、「楽しかった!」と思える時間を大切にしています。

音楽に身をゆだねて、心も身体もリフレッシュ!  
一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪



Yoga Instructor

ヨガインストラクター

MIKI

— ミキ —

心とカラダを整え、  
毎日をもっと軽やかに。



## 毎週金曜日のヨガレッスン



### ベーシックヨガ

AM 10:00 ~ 10:45

基本のポーズを呼吸と身体を観察しながらキープしていきます。  
立位もあるのでしっかりと身体も動かしていきます。  
初心者の方も安心して参加いただけます。



### パワーフローヨガ

AM 11:00 ~ 11:45

力強いポーズを流れるように動いていきます。  
普段使わない筋肉にアプローチしていく筋トレのようなヨガクラスです。  
男性にもオススメ。

### 自己紹介

About MIKI

長岡出身、8歳の女の子のママです。  
原宿、六本木などでアパレルを経験後、  
ヨガの体験をしてインストラクターに転身。  
都内や沖縄、インド、タイ、スリランカなど  
海外でのヨガ留学を経験して地元に戻り  
ヨガを教えています。  
初心者から経験者まで幅広く対応します。

\\ こんな方におすすめ！ //

- ✓ ヨガが初めての方
- ✓ 運動不足を解消したい方
- ✓ リフレッシュ・リラックスしたい方
- ✓ 心も体も整えたい方
- ✓ しっかり動きたい方



一緒に心地よい時間を過ごしましょう！ご参加お待ちしております。