

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

イオンタウン弥富店



Studio
Instructor

YUKA

ストレッチヨガ

木 10:00~10:45

呼吸を深め、ポーズのキープを長く、
身体の本来の柔軟さを戻していきます。
身体も心も柔らかくしていきましょう。

ダンスデトックス

木 11:00~11:45

ハリハリな音楽を聴きながら
簡単な動きをひたすら全身で動いていきます。
有酸素運動効果も高いので、
身体も気持ちもスッキリさせていきましょう！

マシンピラティス

毎週木曜日	12:00~12:45
第1・3・5土曜日	17:30~18:15
	18:30~19:15

※女性会員様限定6台

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

イオンタウン弥富店



Studio
Instructor

manami



@maison_salon2222



@MAISON_SALON2222

ボールエクササイズ

月 10:00~10:45

金 13:00~18:45

ストレッチをしたり、曲に合わせて弾みましょう♪
バランスボールに座ったり、弾むだけでも体幹やインナーマッスルを鍛えることができます。姿勢改善にも効果的◎整体師として正しい体のほぐし方もお伝えさせていただきます。

体幹エクササイズ

月 11:00~11:45

ピラティスを取り入れた体幹エクササイズです。体の軸となる体幹を鍛えることで、姿勢改善・腰痛予防に効果があり、痩せやすい体質作りにも有効です！

姿勢改善ピラティス

金 17:00~17:45

インナーマッスルや体幹を鍛えて、身体を健康的に鍛えることができるピラティス。

身体の正しい使い方がわかるので、反り腰や猫背でお悩みの方にもぜひ！！

ピラティス初心者の方もお気軽にご参加くださいね！

マシンピラティス

第2・4土曜日

10:30~10:15

11:30~11:15

12:30~12:15

※女性会員様限定6台

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

イオンタウン弥富店



**Studio
Instructor**

伊藤庸介



@YOSUKE._.FITNESS



@YOSUKE._.FITNESS

シェイプアップヨガ

土 15:00~15:45

バランスの良いボディライン作りに効果的なヨガポーズを行って
いくヨガの中でも比較的アクティブなプログラムです。
初心者の方でも脂肪燃焼に効果的なレッスンですので、
気軽にご参加ください！

骨盤調整ヨガ

木 18:00~18:45

土 16:00~16:45

骨盤周囲の筋肉をほぐし、正しい姿勢へと導くヨガです。
姿勢を整えるために骨盤の歪みやズレを
改善して体のバランスを整えます。

ボールピラティス

木 19:00~19:45

ボールを使って体の深層部（インナーマッスル）に
アプローチするピラティスです。
不安定なボールの上で動くことで、自然と体幹が鍛えられ、
姿勢改善や引き締め効果が期待できます。
運動が苦手な方でも無理なくご参加いただけます。

マシンピラティス

第2・4日曜日

16:00~16:45

17:30~17:45

※女性会員様限定6台

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

イオンタウン弥富店



Studio
Instructor

大吉



@DKICHI49



@DKICHI49

疲労・可動域改善 ストレッチ

日 11:00~12:00

身体が硬い・手が拳がら
ない・股関節が硬いな
どの主な原因を理解出
来、自律神経も整うこと
で疲労・ストレス・代謝
改善に繋がるダイエット
プログラムになっており
ます。

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

イオンタウン弥富店



Studio
Instructor

Rico



@RICO.BELLYDANCE



@RICO.BELLYDANCE

ベリーダンス

火 17:30~18:15

お腹を出さなくても大丈夫！
ダンス未経験・運動が苦手な
方も安心して始められます。

✨期待できる効果✨

姿勢改善・ウエスト引き締め
体幹強化・骨盤の安定
更年期・冷え対策

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

イオンタウン弥富店



Studio
Instructor

Mitz

ZUMBA

火 13:00~13:45

ズンバは、ラテンを中心としたワールドミュージックに合わせて体を動かす、楽しくて簡単なダンス系フィットネスです。

振り付けを覚える必要はないので初心者の方でも気軽に始められます。

体を動かすことで心も体も軽くなり、ダイエットやストレス解消にも効果があります。

みなさんにお会いできることを楽しみにしています。
一緒に楽しく汗をかきましょう！

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

イオンタウン弥富店

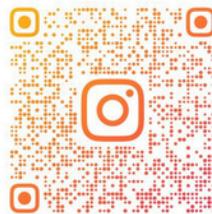


**Studio
Instructor**

有賀(ユカ)



@YUKA221326



@YUKA221326

ZUMBA

水 10:30~11:15

ラテンを中心にした世界中の音楽を
使用し動きを真似して
楽しみながら踊ります。
年齢性別問わずどなたでも
楽しめます。

スパインケア&ブレス

水 11:30~12:15

日常生活の不良姿勢や歪んだ背骨
を正しい位置に戻し
さらに呼吸法を組み合わせ
背骨を整えます。
テニスボールを使い筋膜をほぐし
AISストレッチをして
体の不調を改善し巡りをよくして心
も体も元気になるプログラムです。

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

イオンタウン弥富店

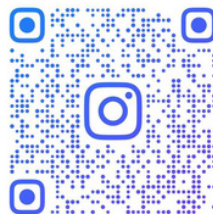


Studio
Instructor

千葉裕之



@CHANHIRO77



@CHANHIRO77

BODYCOMBAT

火 11:00~11:45

ボディコンバットは有酸素運動＋全身引き締めを同時に叶えるプログラム。

- ・ 約45分で500kcal以上消費も！
- ・ 体幹が自然に鍛えられて姿勢改善
- ・ 音楽に合わせるから達成感バツグン✨

格闘技経験がなくてもOK。
動いているうちにスッキリ、
爽快感を感じられます！

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

イオンタウン弥富店

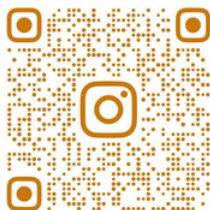


Studio
Instructor

あかり



@AKARI_FITNESS



@AKARI_FITNESS

バレトン

金 10:00~10:45

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた、ニューヨーク発祥の新しいエクササイズです。運動初心者の方でもできます。道具を使わず、効率を重視したシンプルな動きで体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果は抜群です。筋肉増強・基礎代謝アップ・姿勢改善が期待できます。

マシンピラティス

毎週金曜日

11:00~11:45

12:00~12:45

※女性会員様限定6台

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

イオンタウン弥富店



Studio
Instructor

戸谷

全身調整ヨガ

月 12:30~13:30

骨盤や背骨の歪みを
整え、全身の筋肉を
バランスよく使うこと
で、肩こり・腰痛の解
消や姿勢改善を促し
ていきます。