

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

稲沢公園前店



Studio
Instructor

MIHOKO



@MIPUMIPOKO



@MIPUMIPOKO

サルセーション

金 19:30~20:15

SALSATION®は、音楽を「感じる (Sensation)」ことと、さまざまなジャンルを「混ぜる (Salsaソース)」という意味を掛け合わせたダンスフィットネスプログラムです。

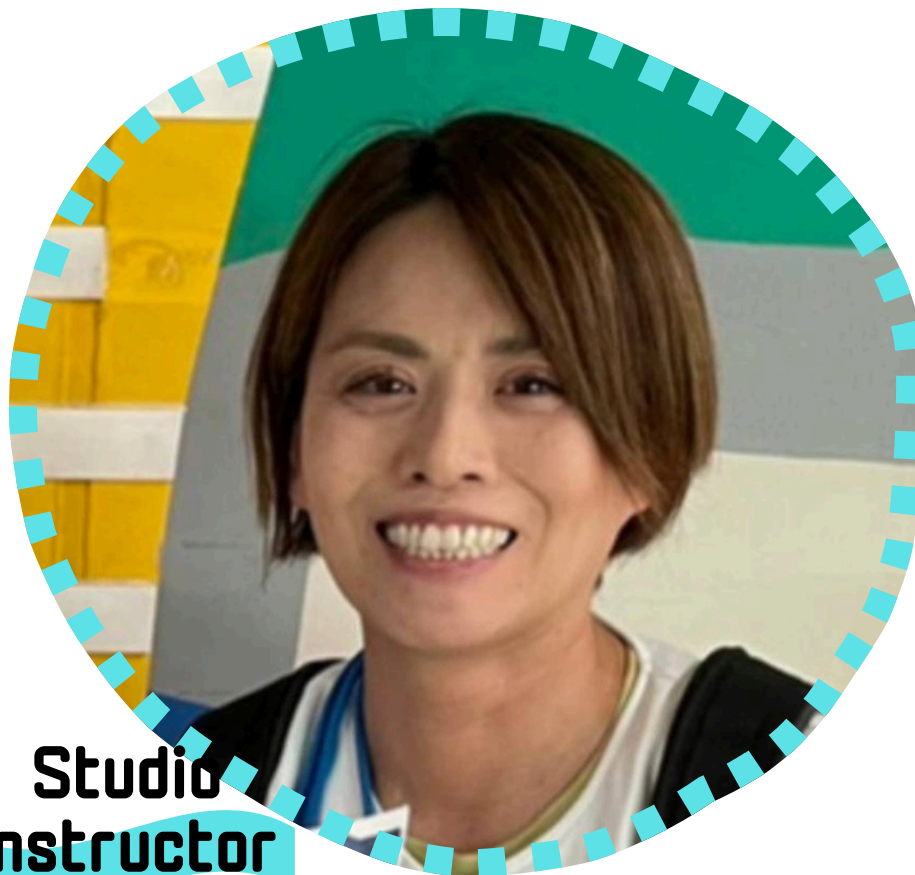
歌詞や曲の雰囲気や体を表現する振付が特徴で、身体の機能を高める動きを取り入れているので、自然と体幹も鍛えられます。

ジャンプなどの激しい動きも少なく、インストラクターの動きを真似しながら、年齢、性別、ダンス経験問わず、どなたでもご参加いただけます。

音楽を楽しみながら、脂肪燃焼やストレス解消にもつながります。

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

稲沢公園前店

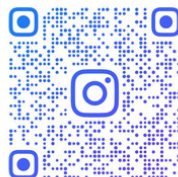


Studio
Instructor

池田可奈子



@i_zakana.fe



@I_ZAKANA.FE

やさしい エアロビクス

火 13:00~13:45

歩く動きをメインに音楽に乗せて身体中を動かしていきます。気持ちよく汗をかきたい方におすすめのレッスンです。初めての方でも安心してご参加いただけます！

リトモス

火 14:00~14:45

水 14:45~15:30

3ヶ月ごとにアップデートをするプレコリオプログラムです。楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種のダンス（ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトン）などにより構成されています。

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

稲沢公園前店



Studio
Instructor

SON

骨盤コンディショニング ヨガ

月 13:00~13:45

骨盤の歪みを整え骨盤周辺の
不調改善を目指します。
骨盤や股関節まわりの筋肉を
動かすポーズを中心に行い
芯から歪みにくい身体をつくります。

めぐりヨガ

月 14:00~14:45

血液やリンパの流れを促進するポ
ーズを中心に行います
美肌効果やたるみ解消などさまざ
まな角度からケアしていきます。
易しいポーズで構成しておりますの
で初心者の方でも安心して参加して
頂けます。

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

稲沢公園前店



Studio
Instructor

SHIHO



@S._.PILATES



@S._.PILATES

美姿勢ピラティス

火 11:00~11:45

金 11:00~11:45

第1印象を決める「姿勢」
そして姿勢が崩れることによって
引き起こされる痛みや疲れ、
違和感。

身体の各部位を意識して
動くことで、身体のバランスや
姿勢が改善され、美しい姿勢を
維持することができます。

柔軟性がない方や運動経験が
ない方でも気軽に始められます！

健康で美しい姿勢を
追求しませんか？

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

稲沢公園前店



Studio
Instructor

ゆみ



@YUMI_SMILE.YOGA



@YUMI_SMILE.YOGA

パワーヨガ

水 10:00~10:50

パワーヨガは、
全身の筋肉をバランスよく
使いながら、流れるような
動きで筋力・柔軟性・集中
力を同時に鍛える、
運動量の多いヨガです！

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

稲沢公園前店

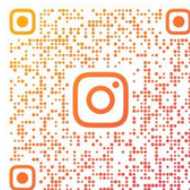


Studio
Instructor

Maki



@_MAKIHATTORI



@_MAKIHATTORI

整える ポールピラティス

土 13:00~13:45

ストレッチポールで背骨をゆるめ、
体の軸やバランス感覚を高めます。
肩こり・腰痛を緩和、しなやかに整う
リラックス重視のピラティスです。

※8名様限定 ポール持参

ボディメイクピラティス

土 14:00~15:00

筋膜をリリースし、
インナーマッスルを鍛えます。
コリやむくみも改善して、
歪みを整え代謝UP!
ボディバランスのとれた
強くしなやかな
インナービューティーへと導きます。

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

稲沢公園前店

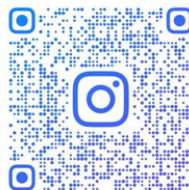


Studio
Instructor

和歌子



@WAKAKO_6



@WAKAKO_6

ZUMBA

月 10:00~10:45

水 13:00~13:45

ZUMBAはとにかく楽しむことが1番！！

**楽しみながら、カラダへの効果が
感じられるクラスです♪**

**初心者の方でもダンスが苦手な方
でも、どなたでも参加できるクラ
スです。**

**振付がわからなくても、自分らし
く音楽に合わせて動いていれば**

OK！

皆さんで楽しみましょう！

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

稲沢公園前店

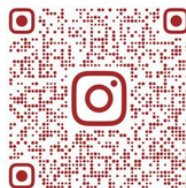


Studio
Instructor

みほ



@TAKETIME34



@TAKETIME34

美脚ヨガ

木 11:30~12:15

真っすぐでほど良く筋肉が
ついた美しい足を作ります。
単に脚痩せを目指すのではなく、冷えやむ
くみにアプローチして足の疲れを
軽減させます。
しっかりとした下半身を作り、
体幹強化に繋がります。

姿勢改善ヨガ

金 9:30~10:15

足の裏をしっかりと使う動きを
メインにのんびりヨガしていきます。

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

稲沢公園前店



Studio
Instructor

初美



@HATSUMI_0921



@HATSUMI_0921

ZUMBA

日 19:30~20:15

金 13:30~14:15

ZUMBAはラテン音楽を中心に
世界中のあらゆるジャンルの音楽を
使い踊るダンスフィットネスです。

脂肪燃焼効果も高く、
誰でも簡単に楽しめます！