



KUNA

【レギュラークラス】
水曜日11:00-12:00
コアヴィンヤサヨガ



kunita

【プロフィール】

2004年ヨガに出会い、苦しんでいた腰痛が完治したことからヨガを本格的に学びはじめる。

日本、アメリカ、バリ島で資格を取得。ヨガだけでなく、トレーニングにも力を注ぎ、健康的でヘルシーなスタイルを軸に活動している。

GOLD'S GYM南青山東京スタジオディレクター

新宿高島屋Mellow Flowディレクター

【資格】

- ・全米ヨガアライアンスRYT300
- ・マタニティヨガ
- ・Shiva Rea Prana flow Teacher training
- ・ホリスティックセラピスト認定
- ・ウェーブストレッチリング
- ・骨盤調整ヨガ

【プライベートレッスンの流れ】

- ・カウンセリング（悩みや目標、希望などを聞く）
- ・オリジナルメニューを作成（ヨガ、自重トレーニング、ペアストレッチなど）

【料金】

60分¥7,000 ※2名の場合1人¥5,000

【問い合わせ】

kunayun@gmail.com



高橋 エマ

Ema Takahashi

【レギュラークラス】

火曜日11:00-12:00

デトックスヨガ



@ema_takahashi_japanese

【プロフィール】

10代から芸能界に入り、17年間に渡り舞台・映像と活動。ダンスでの過度な練習により怪我を負ったことや、ストイックに生きてきた自分に対して休息をとる方法としてヨガを学ぶ。脳科学や心理学を学び、心に癒しをもたらすクラスや「ヨガニドラー」など瞑想クラスを多く担当。補助器具を用いて正しい体の使い方を伝え、ヨガをしたことがない人にも手軽にヨガを楽しめる丁寧でわかりやすい指導に定評があり、女優職で培った心地よく流れるような癒し声が持ち味である。

【資格】

- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・ヨガニドラー指導者養成講座

【こんな方にオススメ】

運動不足解消、肩こり腰痛の緩和、柔軟性を高めたい、猫背を直したい、下半身痩せしたい、ぽっこりお腹をなんとかしたい、腸活したい、リラックスの方法を知りたい、ベーシックなヨガポーズをじっくり練習したい、アームバランスに挑戦したい、瞑想を学びたいなど…

【料金】

パーソナル：60分¥8,800 75分¥9,900 90分¥11,000

セミパーソナル：60分¥6,400 75分¥6,950 90分¥7,500（お一人につき）

【問い合わせ】

emayoga.info@gmail.com



坂下 千景

Chikage Sakashita

【レギュラークラス】

月曜日9:45-10:45 温・ボディアジャスト
金曜日9:45-10:45 温・ラテンエクササイズ

 @c_s.mile

【資格】

- ・AFAA（アメリカエアロビクス&フィットネス協会）
- ・PC認定
- ・レジスタンストレーニング認定
- ・ステップエクササイズ認定
- ・日本コンディショニング協会 アドバンストレーナー
- ・ビューティ心理セラピスト 認定
- ・整体セラピスト 認定

【経歴】

1999年よりゴールドジム登録

AFAAフルコンサルタントとして、インストラクター養成スクール開校、研修講師、検定試験管として活動。

某大手スポーツクラブのアドバイザー、社員研修担当として活動経験あり。

ケーブルTVフィットネスNOW出演、雑誌フィットネスジャーナル、LIVE掲載

現在 パーソナルトレーナー、スタジオインストラクター、介護系リハビリトレーニング講師として活動

【プライベートレッスン内容】

体力増進プログラム、ダイエットプログラム、ボディメンテナンス、筋力トレーニング、リハビリトレーニング、ペアストレッチ

【料金】

60分¥6,000 90分¥8,000

【問い合わせ】

cdky@ezweb.ne.jp



Naoko

【レギュラークラス】
月曜日14:30-15:30
温・筋膜リリース&ヨガ

 @naokoyoga

ヨガで柔軟性向上はもちろん、疲労回復・免疫維持、コンディショニングを得意としております。
今のトレーニングの効果をより高めるためにヨガを取り入れてみませんか？
個々の目的・状態に合わせて指導いたします。

【資格】

- ・アシュタンガヨガ インターミディエイト（セカンド）シリーズ指導者養成
- ・IYCアシュタンガヨガプライマリーシリーズ指導者養成
- ・IYCキレイになるヨガ指導者養成
- ・IYCラジヨガLevel2指導者養成
- ・一般社団法人アスリートヨガ機構アスリートヨガ指導員養成
- ・adidas yogaacademy Yogatrainer
- ・日本スポーツ協会アシスタントマネージャー養成
- ・日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員養成

【プライベートレッスンの流れ】

- ・カウンセリング（悩みや目標、希望などを聞く）
- ・オリジナルメニューの作成（ヨガや自重トレーニングなど）
- ・レッスン（パートナーストレッチも可）

【料金】

60分 ¥7,480

【問い合わせ】

hana.n.naoko@gmail.com



tao

【レギュラークラス】

木曜日 19:00-20:00 ヴィンヤサヨガ

日曜日 16:30-17:30 温・ヨガ

17:45-18:45 温・ヨガ



___tao.____

体の癖を導き出すパーソナルセッション
「ヨガ×トレーニング×タイ式マッサージ」

【資格】

- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・タイ式マッサージ

【こんな方にオススメ】

- ・関節の可動域が出にくい方
- ・筋力バランスを整えたい方
- ・筋疲労をリカバリーしたい方

【流れ】

日常動作の癖により崩れた本来のバランスを客観的に分析し、必要なメニューをご提案いたします。

【料金】

60分 ¥7,000

【問い合わせ】

Instagram DM



KAORU

【レギュラークラス】
木曜日17:30-18:30
ヤムナボディローリング

 @kaoruyamuna

専用のボールを使用し、深部の筋膜リリースや骨格の矯正も可能なヤムナボディローリングはプロスポーツ選手をはじめ、体型維持が必要なモデルなど愛用者が多いメソッドです。

ヤムナメソッドとオリジナルトレーニングを加えて、それぞれお客様に合った内容でプログラムが可能です。

【資格】

- ・ヤムナメソッド認定プラクティショナー
- ・BESJマットピラティス資格保持

【こんな方にオススメ】

キレイな筋肉をつけたい、体の柔軟性が欲しい、美尻メイク、腹筋など

【料金】

60分 ¥9,900

【問い合わせ】

Kaoru.i.bodychange@gmail.com



naho

【レギュラークラス】
水曜日19:00-20:00
フローヨガ

 @naho_yogi

疲れにくい体づくり、美姿勢が得意です。

ヨガとコンディショニングで「整えながら鍛える」「心と体に自身をつける」がコンセプトです。

【資格】

- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・筋膜リリースヨガ
- ・ファンクショナル・ボディ・ヨガ
- ・マタニティヨガ

【料金】

60分 ¥6,500~

【問い合わせ】

Instagram DM



今井 祐子

Yuko Imai

【レギュラークラス】
火曜日16:00-17:00
グラウンディングフロー

 @yukoimaiofficial

日常生活に生かせるような体の使い方や立ち方、マインドの扱い方など、ヨガで大切にしている呼吸とヨガやピラティスのムーブメントで心身ともに整え、自分自身の感覚をクリアに感じ取る習慣を身につけます。マインドフルネス瞑想に興味のある方には、座り方から正しいやり方もお伝えします。

【プロフィール】

名古屋出身。台湾でモデルとして活動後上京。ストレスマネジメントのために始めたヨガを通して自分自身と向き合う時間の大切さを教わり、ヨガインストラクターとしての活動をスタート。ライフステージに寄り添った、しなやかで安定した心と体づくりをモットーにクラスを提供する傍ら、マインドフルメディテーションの提唱者デイヴィット・ニックターン氏に師事し、日常生活に取り入れやすい瞑想を紹介している。プライベートでは一児の母。

【資格】

- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・BESJマットピラティス資格
- ・BlissBaby産前・産後ヨガ指導者資格

【料金】

60分 ¥7,500 / 2名以上の場合 1人 ¥5,000

【問い合わせ】

yukuruyoga@gmail.com