



インストラクター

宮嶋 文弥子

月曜 柔軟性アップ&体幹強化(バーアスティエ)

10:15~11:15

日曜 柔軟性アップ&体幹強化(バーアスティエ)

11:30~12:30

レッスン紹介

シンプルな動きで徐々に可動域を広げていくので無理なく柔軟性アップ！
インナーマッスルを使うので体幹の強化、姿勢改善も！床に座ったり寝た
姿勢で行うので老若男女問わず誰でもできるボディコンディショニング
ストレッチです。レッスン後は身体の詰まりがとれてスッキリと全身
伸びやかに！ご自身の身体の変化を是非体幹してみてください。



インストラクター

Shuno

月曜 ヨガ 11:45~12:45

レッスン紹介

おすすめのクラスですクラスは前屈、後屈、側屈、ねじり等の身体の動きでポーズを通して練習していきます。

繰り返し練習することで全身の可動域が広がり、呼吸がしやすくなります。

深い呼吸で外側に向いていた意識が内側に向き、静かに安定していきます。

みなさまのご参加お待ちしております。



インストラクター

高野 真利

月曜 リラックスフローヨガ 13:00~14:00

レッスン紹介

レッスンではアーサナを通して正しい体の使い方を学び、心と体のバランスを整えていきます。
ヨガはアーサナをとることが目的ではなく、日常をより良くするツールです。
ヨガをしている時間はとても短いので、レッスンで感じたことを日常に
生かして頂けたら嬉しいです。
皆さんの日常がより良くなるようサポートしてまいりますので、
どうぞ宜しくお願い致します。



インストラクター

石川 真規子

月曜 機能改善ボディーメイク 19:15~20:05

レッスン紹介

自重又はダンベル、チューブ、ボール、マットなどを使用して
筋力トレーニングを行うクラスです。

眠っていた筋肉を呼び起こし動ける身体に導きます。

まずは身体の基礎、土台を作っていきます。

ダイエット又はメリハリあるボディーを手に入れたい方に最適なクラスです。

結果を出すクラスを目指しております。

レッスンご参加お待ちしております。



インストラクター

tao

月曜 アロマヨガ 20:15~21:30

レッスン紹介

ゆったりとした呼吸と流れる様な動きで、
体内バランスを整え、一日をシンプルにリセットながら、
睡眠の質をあげていく夜のヨガです。

難しいポーズはありませんので、
どなたでもお気軽にご参加頂けます。



インストラクター

HINACO

火曜 コアフローヨガ 10:30~11:30 金曜 ストレッチヨガ 13:00~14:00

レッスン紹介

身体の硬さをゆるめて、軸となるインナーマッスルに働きかけながら
体幹を安定させ、軽く動きやすい身体作りを目指します。
ヨガ初心者の方から上級者の方まで安全に身体の可動域を広げ、
ヨガのポーズを深めることができるクラスです。
ぜひ、丁寧に身体の変化を観察しながら気持ちよく動きましょう！



インストラクター

KEIKO

火曜 ピラティス&ストレッチ 11:40~12:30

レッスン紹介

YAMUNAボールを使って、自体重をかけながら筋肉を伸ばしていきます。
動きやすくなった身体でピラティスとストレッチを行い、
しなやかさを維持し、更に美しい身体へと変えていきましょう。



インストラクター

福田 あけみ

火曜 ピラティス 19:20~20:20

レッスン紹介

ベーシックなエクササイズを中心のレッスンです。
背骨に意識をむけインナーの筋肉を使ってじっくりと動きます。
呼吸をうまく扱いながら自重で自分の体をコントロールして動かすため
体幹が鍛えられます。

ピラティスで自分らしい体型を作り、
マインドフルでストレスフリーな自分自身を育てていきましょう！



インストラクター

MAIMAI

火曜 ヨガ 19:20~20:20 日曜 ヨガ 12:45~13:45

レッスン紹介

ご自身の身体の癖を見つけること。
見つけることができれば
その癖と一生楽しく付き合っていく方法を
ヨガを通して学んでいきましょう。
方法は呼吸から。ポーズから。
自分にFITする練習方法を見つけるお手伝いをさせていただきます。



インストラクター

長谷川 たかはる

水曜 朝ヨガ 7:45~8:30

レッスン紹介

アシュタンガヨガ(八支則)をベースに
体の使い方や解剖、生理学的な観点からの
アドバイスを通じて、「わかりやすさ」と「ちょうど良さ」
を大切にしたオリジナルのヨガレッスン。
心地よい体の使い方を学びましょう。



インストラクター

nemu

水曜 ハタヨガ（ベーシック）

10:15~11:30

レッスン紹介

伝統的なハタヨガをベースに、陰と陽のバランスを整えながら、
心身の健康を目指してゆくクラスです。

毎回、参加者のみなさんの体調に合わせて内容を調整するので、
どなたでも安心してご参加いただけます。

静かに整えたい日も、軽く動きたい日も、無理なく自分のペースで、
心地よい時間を過ごしましょう。



インストラクター

田中 舞

水曜 ボディメンテナンス 11:45~12:45

レッスン紹介

快適に動ける身体づくりを目標に柔軟性・可動性・呼吸の質の向上など全身をくまなく整えていくボディワークレッスンです。
快適な日常生活をおくりたい方、身体のパフォーマンスを高めていきたい方、痛みのない体を目指していきたい方におすすめです。



インストラクター

Mai

水曜 フローヨガ 13:00~13:50

レッスン紹介

ヨガのポーズを通して身体をしっかりとほぐしていくクラスです。
ヨガを通して自分を知る。自分と向き合う時間を大切にしていきましょう！



インストラクター

SHIORI

水曜 ナイトフローヨガ 19:30~20:30

土曜 ボディーメンテナンス 13:00~13:45

水曜 ボディーメンテナンス 20:40~21:25

土曜 ヨガ 14:00~15:00

レッスン紹介

ひとりひとり体も違えば、そのときの気持ちも違います。
その自分に合ったヨガをすることをベースに型に
ハマりすぎず心地よい時間をみなさんとシェアしていきます！



インストラクター

Asha

木曜 ヨガ 10:30~11:30 日曜 リラックスヨガ 14:00~15:00

レッスン紹介

呼吸とともに体をほぐし普段使っていない体の部位を動かしていきます。
身体の凝りを解消し、柔軟性と筋力を高め血液の巡りが良くなることで、
深いリラクゼーションへと繋がっていきます。
みなさんと一緒にリラックスできるヨガの時間が楽しみです。



インストラクター

淵上 亜美

木曜 骨盤調整ヨガ 11:45~12:45

レッスン紹介

骨盤を中心に全身のバランスを整えるクラスです。
週ごとに肩甲骨・股関節・軸・骨盤底筋群をテーマに、
関連する筋肉や関節にアプローチ。
呼吸と合わせて動くことで歪みを改善し、姿勢や代謝を高め、
不調予防や体の安定感アップにつながります。



インストラクター

KATSUO

木曜 姿勢改善エクササイズ・ストレッチ 19:10~20:10

レッスン紹介

呼吸やストレッチ、体幹のエクササイズによって、
姿勢に関わる筋肉を活性化し、姿勢改善へと導きます。



インストラクター

Yoshiko

木曜 リラックスヨガ 20:20~21:20

レッスン紹介

1日の終わりに心と身体を緩めるリラックスヨガです。
ゆっくりと心地よいストレッチを中心に、呼吸と共に軽く体を動かしながら、最後は完全に脱力へと導きます。
私たちにとって頑張ることだけではなく休息の時間も必要です。
1日頑張って活動してきたご自身の体や心へのご褒美の時間として是非お気軽にご参加ください。



インストラクター

密山礼巳

金曜 ほぐしヨガ 10:30~11:30

レッスン紹介

体の緊張や疲れを和らげるセルフケアの後、テンポよくフローで動きます。
筋肉をしっかり使いながら伸ばすことで、肩こりや冷えなどの不調が後戻りしにくい「しなやかな体」作りへと繋がります。

肩こりに悩む方、体が硬さが気になる方や、
ヨガポーズをとることが苦しいと感じる方にもおすすめのクラスです。



インストラクター

榑澤 美香

金曜 骨盤ストレッチ 11:45~12:45

レッスン紹介

骨盤ストレッチでは上半身と下半身を繋ぐ要となる骨盤を中心に
ゆっくりとした呼吸でエクササイズしていきます。

身体の歪み改善だけではなく、
今ここにある自分に意識を向けることでリラックスしていただけたらと思います。
是非ご体感ください！お待ちしております。



インストラクター

吉川 温子

土曜 骨盤ストレッチ 10:30~11:30

レッスン紹介

レッスン内容 骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、整え、血流を良くすることで骨盤を正しい位置に導きます。ヒップアップやぽっこりお腹の解消などスタイルアップは勿論のこと、冷えの解消や、腰痛改善にも効果的です。



インストラクター

かおる

土曜 マーシャルコンディショニング 11:45~12:45

レッスン紹介

格闘技の動きをより効果的に行うためのコンディショニングクラスです。格闘技だけではなく、身体調整にも役立ちます。

初めての方や女性でも安心してご参加いただけます。

クラスの後半では音楽に合わせて動きますので、楽しく汗をかき、ストレスを発散する事が出来ます。



インストラクター

小坂 奈々

土曜 リラックスヨガ 15:15~16:15

レッスン紹介

日常生活や運動から起こる肉体的、精神的疲労や緊張を呼吸とヨガのポーズ、ストレッチによって心身を解していきます。
季節毎のテーマに沿って、前半はゆっくりと関節を動かし、後半はじっくりとホールドすることで、心身を緩めて解放し、土曜日の午後をより自分に素直になって過ごせる時間にしましょう♪



インストラクター

TARO

日曜 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 10:00~11:15

レッスン紹介

決められたポーズを決められた順番で決められた呼吸を行う、
トラディショナルなヴィンヤサヨガで、
ラストのシャバーサナまで休みなく動き続けます。
継続するうちに心と身体の変化を感じとることができます。