

足切

ボディシェイプ 12:30~13:30 日曜



レッスン紹介



自重、ダンベルやバランスボール・チューズ・マットなど使用し て、音楽に合わせながら筋トレを行なうクラスです。 シンプルな動きで同じ動作を繰り返す事によって、眠っていた 筋肉により刺激が入り動ける体に導きます。 ダイエットやメリハリボディを作る最適なクラスです。



为麻船子

日曜 巡りストレッチ&ヨガ13:45~14:45



レッスン紹介



ポールとボールを使いながら前進のコリや歪みを整えて、 ゆったりとして呼吸のリズムに合わせて カラダの深いところまで伸ばしていきます。 疲れが取れない方、眠りが浅い方にもおすすめのクラスです。



三浦由佳

日曜 YOGA 15:00~16:00



レッスン紹介



前半は調整動作で全身をほぐし整えます。 その後、ポーズをつなぎ全身をまんべんなく使います。 最後はアロマの香りの中で心地よい 疲労感と開放感を感じてみて下さい。





增谷加代子

月曜 フラダンス 10:00~10:45



レッスン紹介



はじめての方でも安心してご参加ください。 ゆったりとしたフラダンスの曲に合わせて 素足で踊ることにより、心も体も開放されます。

どなたでもご参加いただけます。

一緒に楽しみましょう。







木下ひとみ

月曜 YOGA 11:00~12:00



レッスン紹介



基本のヨガポーズを行ないながら、 心と体を融合し、バランスを整えていきます。 初めての方、体の固い方も安心してご参加頂けます。



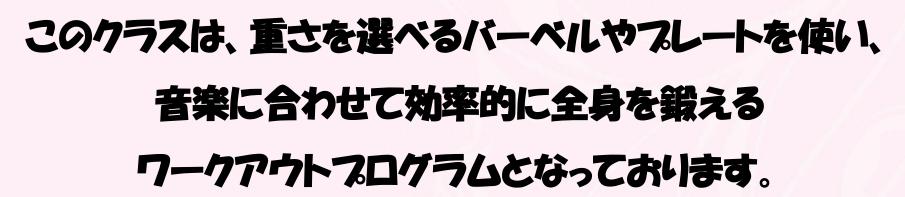


韓侑陳

月曜 グループパワー12:15~13:00



レッスン紹介



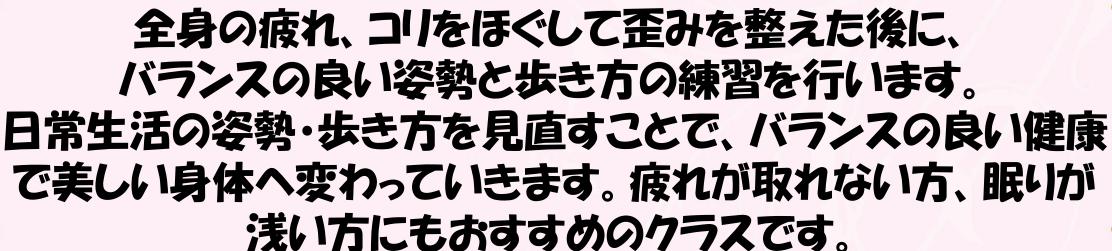
運動不足が気になる初心者の方から、さらなるトレーニング効果を求める上級者の方まで、どなたでもご参加頂けるレッスンです。



内麻船子

月曜 セルフケア&歩き方13:15~14:15







Boo

月曜 Street Dance 14:30~15:30



レッスン紹介



初めての方でも楽しんで頂けるようにシンプルにリズムを取ります。 色々なストリートダンスをミックスして楽しくレッスンする内容です。 どなたでも楽しめるように丁寧に進めています。







Miyu

月曜 美尻ピラティス 18:45~19:30



レッスン紹介



お尻の筋肉や筋膜をほぐしたり、関節がしっかり使えるように整えていきます。 上部、中部、下部にわけて鍛えていきます。

お尻は一生自分の足で歩いて生きるために必要な筋肉です。 一緒に楽しくトレーニングしましょう!



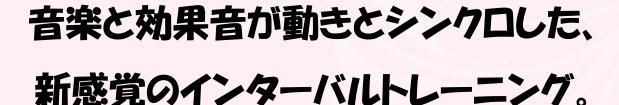


高見 由貴

月曜 Strong Nation 19:45~20:45



レッスン紹介



筋カトレーニングや有酸素運動を音に合わせて強度を変えながら 自重で行なっていきます。格闘技要素も入って楽しみながら 本格的なトレーニングが行えます。





佐々木 公輝

月曜 グループパワー 21:00~21:30

レッスン紹介

バーベルやプレートを用いて音楽に合わせ全身をトレーニングします。 かなりダイエットに効果的です!筋力UPも期待できます!!

グループパワーは筋力UP、ダイエットを手っ取り早くまとめて行なえるト

レーニングです。高強度ですが、その分得られる効果も大きいです。

是非一度お試しください。



米倉久史

火曜 モーニングストレッチ10:00~10:20



レッスン紹介



朝一番におすすめのクラスです。身体を整えてスッキリ!一日のはじめに是非!





米倉久史

火曜

オリジナルエアロ 10:30~11:15



レッスン紹介



楽しく動ける45分、 どなたでもご参加出来ます!







米倉久史

火曜 姿勢美人 11:30~12:30



レッスン紹介



身体が整います。変化も必ず感じて頂けます。 心も体も元気にします。



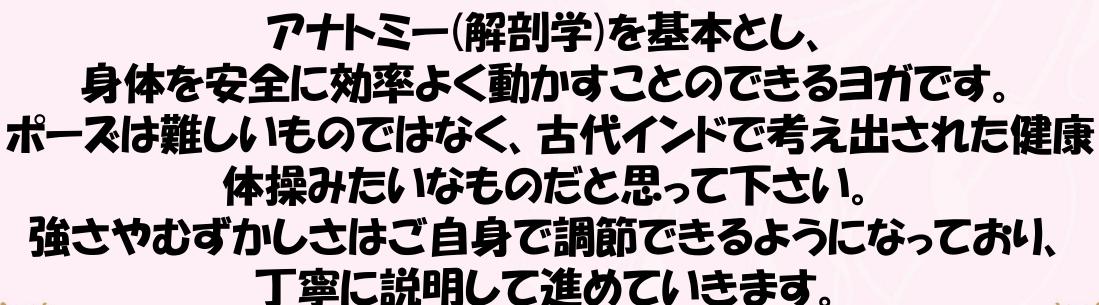




福成康洋

火曜 Anatomy YOGA 12:45~13:30







オリヴィエイラ統

ラテンカーニバル 13:45~14:30

レッスン紹介

明るいラテンの音楽に合わせながら楽しく踊りましょう!ラテ ン特有の動きにより下腹部やヒップにも効果大!初心者の方 にも安心して入って頂けるレッスンとなっています。 サンバやラテンは一見難しく思われがちですが、 イメージするよりも一度やってみると意外とハマる方々がたく さんおられます。非日常的な音楽と雰囲気に浸り、 一緒に楽しく汗をかきましょう!



弄井 達彦

火曜 ストレッチ&コンディショニング 14:45~15:45



レッスン紹介



ストレッチポール、バランスボール、ミニボールなどを使いながら 軽度の筋トレ&ストレッチを中心に行ないます。 初心者の方や筋トレをおこなったことが少ない方向けです。 運動強度が高いクラスではありません。 自身の身体と向き合う時間を一緒に過ごしましょう!





Que

火曜 ビギナーズHIP HOP 18:45~19:30



レッスン紹介

ダンスの楽しさの第一歩に。



簡単な振り付けも楽しむクラスです。

HIP HOPに必要なものを すべてお伝えします。









足寸

ボディシェイプ 19:45~20:45 火曜



レッスン紹介



自重、ダンベルやバランスボール・チューズ・マットなど使用し て、音楽に合わせながら筋トレを行なうクラスです。 シンプルな動きで同じ動作を繰り返す事によって、眠っていた 筋肉により刺激が入り動ける体に導きます。 ダイエットやメリハリボディを作る最適なクラスです。



Tae

水曜 やさしいYOGA 10:00~11:00



レッスン紹介



まずは呼吸に意識を! あとは自分に好奇心を持って、 身体の声を良く聞いて、 マイペースに楽しみましょう。







Showia

Street Dance 11:15~12:15 水曜

レッスン紹介

リズムトレーニングをしながら全身を動かしていきます。 腕の動かし方やステップのバリエーションを教えていきます。 昔なつかしのティスコミュージックや最新のポップスなど様々な 音楽でやっていきます。

できなくても楽しめるような雰囲気を心掛けています。 美しく見える姿勢、シルエットを見つけられるように教えてい ます。



WILSON

水曜 ラテン 12:30~13:30

レッスン紹介 このクラスではラテンダンス、サルサ、マンボなどを学ぶことができま す!また、ラテンの文化についても少し学べます。

Let's learn together.

Latin dance and culture have a lot of fun.

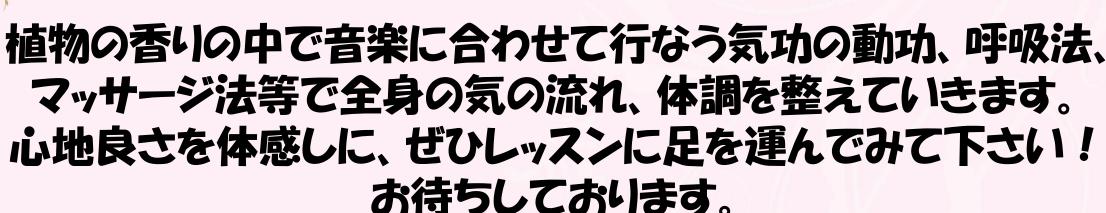
(一緒に学びましょう!ラテンのダンスと文化にはたくさんの楽しさが あります。)



キング育子

水曜 アロマ気功 13:45~14:30









U-suke

水曜 Street Dance 14:45~15:30

レッスン紹介

ダンスの基礎となるリズムの取り方、 僕自身が得意とするダンスの基本的な動きをレッスンしていき ます。

しッスンの流れは、ストレッチ→リズム・ダンス基礎的動きの練習→振り付け→まとめと進めていきます。

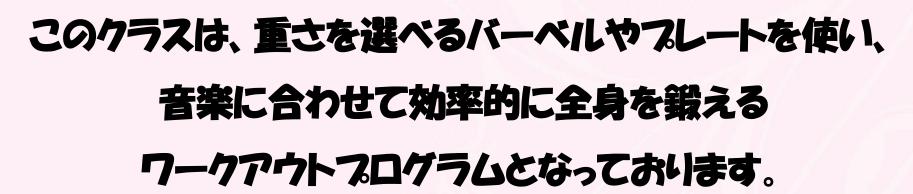


韓 侑陳

水曜 グループパワー 15:45~16:45



レッスン紹介



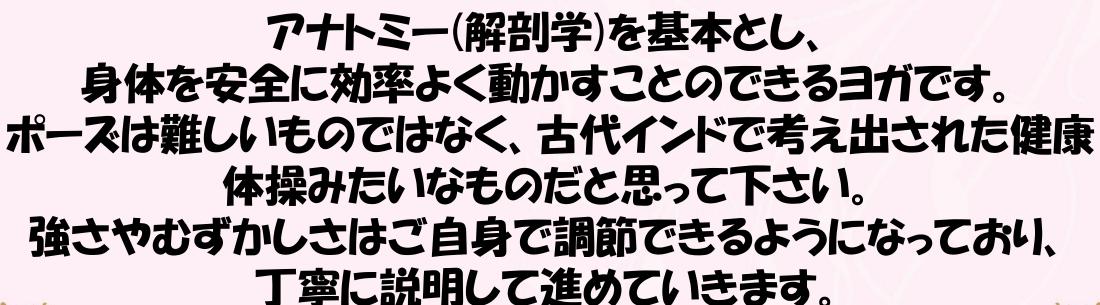
運動不足が気になる初心者の方から、さらなるトレーニング効果を求める上級者の方まで、どなたでもご参加頂けるレッスンです。



福成康洋

水曜 Anatomy YOGA 19:45~21:00







柴田 竜

木曜 ZUMBA 10:00~10:45



レッスン紹介



世界中の音楽を使って、楽しく汗をかけるクラスです。







11:00~12:00 ヨガ



レッスン紹介



シンプルなポーズを丁寧に練習し、 少しずつ深めてゆくクラスです。 身体と心の状態は良くも悪くも変化していきます。 出来ない事を気にしすぎず、できる事を丁寧に練習し、 少しずつポーズを深め呼吸も深めていきましょう。 急がなくても大丈夫です。







高島リサ

木曜 初級ステップ40 12:10~12:50



レッスン紹介



音楽に合わせて踏み台昇降運動を行ないます。初級レッスンなので、どなたでも安心してご参加頂けます。







声田 静江

木曜 オリジナルエアロ60初中級13:00~14:00



レッスン紹介



音楽に合わせて、リズミカルに体を動かし、 脂肪燃焼・体力UPしていきます。 少し難しい動きにもチャレンジしてみましょう。



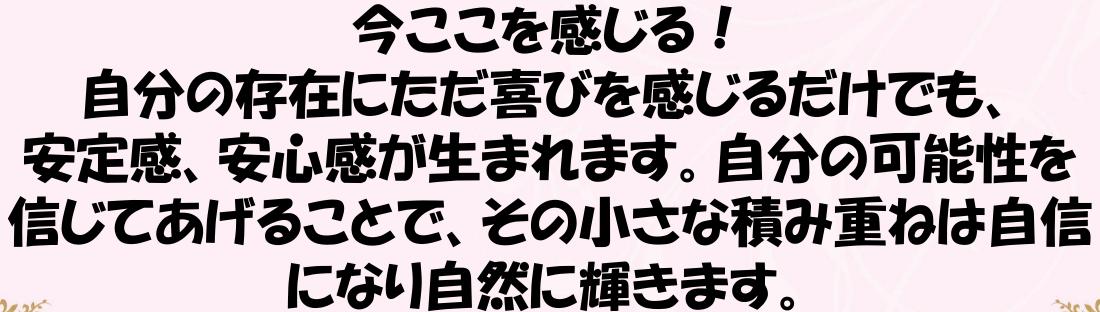




Tae

木曜 リラックスYOGA 14:15~15:15



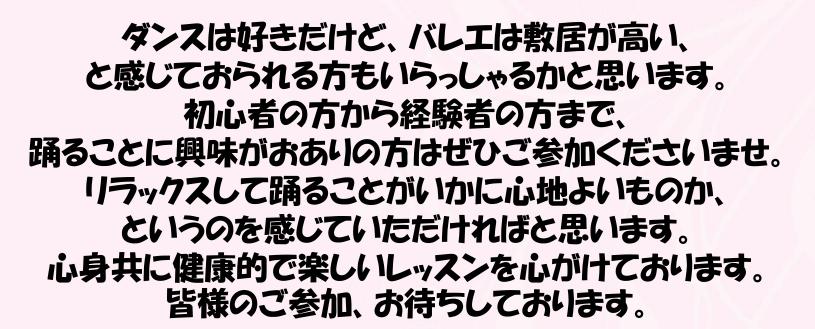




佐田 萌子

木曜 バレエ 15:30~16:30









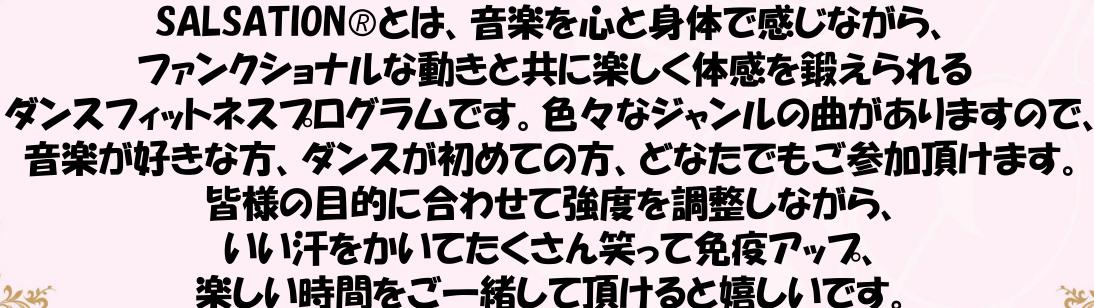


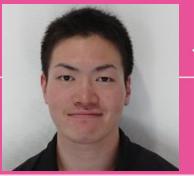


Izumin

木曜 SALSATION® 18:45~19:45







佐々木 公輝

木曜 グループパワー 20:00~21:00

レッスン紹介

バーベルやプレートを用いて音楽に合わせ全身をトレーニングします。 かなりダイエットに効果的です!筋力UPも期待できます!!

グループパワーは筋力UP、ダイエットを手っ取り早くまとめて行なえるト

レーニングです。高強度ですが、その分得られる効果も大きいです。

是非一度お試しください。



Tae

金曜 やさしいYOGA 10:00~11:00



レッスン紹介



まずは呼吸に意識を! あとは自分に好奇心を持って、 身体の声を良く聞いて、 マイペースに楽しみましょう。







大塚茂之

金曜 オリジナルエアロ 11:15~12:00



レッスン紹介





動きは少しの意識でより良く変ります。

自由で、軽やか、しなやかな動きを楽しみましょう。

皆様に寄り添い、健やかに過ごせるお手伝いをいたします。





朱里

金曜 ベリーダンス 13:00~14:00



レッスン紹介



ストレッチをしてから身体のパーツを動かしていきます。

基本動作を組み合わせて音楽に合わせて踊っていきます。

自分のペースで身体と向き合って、動く身体を維持していきましょう。





高島リサ

木曜 リラクセ ーションYOGA 14:15~15 15



レッスン紹介



身体全体の柔軟性、可動域、バランスを整えるヨガです。 ストレッチ、リラクゼーション、筋カトレーニング も含みます。身体を整えるクラスです。



オ下 ひとみ

金曜ビギナーエアロ&マットエクササイズ 18:45~19:30



レッスン紹介



エアロビクスを用いた、有酸素運動とマットを使った 筋力・体幹トレーニングを行ないます。 筋力体力アップ、心肺機能の向上、シェイプアップなどに 効果的です。 初めての方も是非ご参加ください。





YOGA 19:45~20:45



レッスン紹介



基本のヨガポーズを行ないながら、 心と体を融合し、バランスを整えていきます。 初めての方、体の固い方も安心してご参加頂けます。





NORI

土曜 SALSATION® 11:15~12:15



レッスン紹介

SALSATION®(サルセーション)とは、 色々なジャンルの曲で音楽を心と身体で感じ、 歌詞を踊りで表現しながら、楽しく体幹のトレーニングをする ダンスフィットネスプログラムです。 音を楽しむ!心に響く!新感覚のダンスフィットネスを 是非体験してください。



柴田竜

土曜 ZUMBA 12:30~13:30



レッスン紹介



世界中の音楽を使って、楽しく汗をかけるクラスです。







竹本業有子

土曜 YOGA 13:45~14:45

レッスン紹介



上達の道につながります。

代謝を上げて、呼吸を深めることで、

一日を快適に過ごしていきましょう!





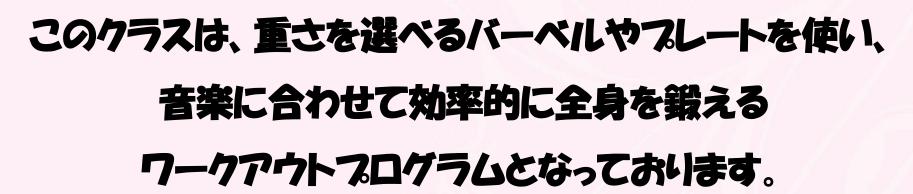


韓侑陳

土曜 グループパワー 15:00~16:00



レッスン紹介



運動不足が気になる初心者の方から、さらなるトレーニング効果を求める上級者の方まで、どなたでもご参加頂けるレッスンです。



MOMO

土曜

SALSATION® 16:15~17:00



レッスン紹介



このクラスは音楽の好きな方なら、 となたでも楽しんで頂けると思います。

音を感じて、心に響くSALSATION®を是非

体感してみて下さい。

お待ちしております。







足立、真理

土曜 顔ヨガ&からだケア 17:15~18:15



レッスン紹介



お顔の引き上げやたるみ防止、表情筋の動かし方、 自分の手でお顔をほぐしながら、 あらゆる筋肉で明るい表情を作ります。 初心者の方でもお気軽にご参加くださいませ。



