



インストラクター

# 足立 真理

日曜 ボディシェイプ 12:30~13:30

## レッスン紹介

自重、ダンベルやバランスボール・チューブ・マットなど使用して、音楽に合わせて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。



インストラクター

# 内 麻紀子



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。**





インストラクター

# 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ください。**



インストラクター

# 増谷 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。



インストラクター

# 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。**



インストラクター

# 韓 侑陳

月曜 グループパワー 12:15~13:00

## レッスン紹介

**このクラスは、重さを選べるバーベルやプレートを使い、  
音楽に合わせて効率的に全身を鍛える  
ワークアウトプログラムとなっております。**

**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。**



インストラクター

# 内 麻紀子

月曜 セルフケア&歩き方 13:15~14:15

## レッスン紹介

**全身の疲れ、コリをほぐして歪みを整えた後に、  
バランスの良い姿勢と歩き方の練習を行います。  
日常生活の姿勢・歩き方を見直すことで、バランスの良い健康  
で美しい身体へ変わっていきます。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。**



インストラクター

# 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。**



インストラクター

# 高島リサ

月曜 ヨガ 18:45~19:45

## 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、筋力トレーニング  
も含みます。身体を整えるクラスです。**



インストラクター

# HISASHI

月曜 バレトン 20：00～20：45

## レッスン紹介

ニューヨーク発祥の「バレエ」「フィットネス」「ヨガ」の3つの要素を組み合わせた、  
裸足で行う有酸素運動プログラムです。

体幹強化、脂肪燃焼、柔軟性向上に効果があります。音楽に合わせてシンプルな動きを組み合わせ、  
繰り返し動き続けることで、心肺機能の向上。そして、同じ動きを適度な繰り返し回数で刺激を加  
えることで、筋持久力の向上。また、能動的に柔軟性を高め、バランス力も向上します。

裸足で行うことで足裏の感覚が鍛えられ、  
マットいらずで、音楽に合わせて体幹を意識しながら行うのがポイントです。



インストラクター

# 佐々木 公輝

月曜 グループパワー 21:00~21:30

## レッスン紹介

**バーベルやフレートを用いて音楽に合わせて全身をトレーニングします。**

**かない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。**



インストラクター

# 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！**



インストラクター

# 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！**



インストラクター

# 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。**



インストラクター

# 福成 康洋

火曜 Anatomy YOGA 12:45~13:30

## レッスン紹介

**アトミー(解剖学)を基本とし、  
身体を安全に効率よく動かすことのできるヨガです。  
ポーズは難しいものではなく、古代インドで考え出された健康  
体操みたいなものだと思って下さい。  
強さやむずかしさはご自身で調節できるようになっており、  
丁寧に説明して進めていきます。**



インストラクター

# オリヴィエイラ紀子

火曜 ラテンカーニバル 13:45~14:30

## レッスン紹介

明るいらテンの音楽に合わせて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なり、一緒に楽しく汗をかきましょう！



インストラクター

# MAYA

火曜 身体整え教室 14:45~15:45

## レッスン紹介

**このクラスは、セルフ整体でからだを整えるクラスです。骨盤、肩甲骨周りを中心にストレッチポールを使い、凝り固まった筋肉をほぐし緩めていきます。レッスン後には脚の軽さや呼吸の深さを感じていただけます。**



インストラクター

# Kana

火曜 SALSATION® 18:45~19:30

レッスン紹介

**音楽を感じ、曲の世界観を楽しみながら踊りませんか？**

**SALSATION®は心身共に元気になるサブリのようなダンスフィットネスです！**

**皆さまと健康で楽しい時間を一緒にできるのを楽しみにしております！**

**どうぞ宜しくお願いいたします。**



インストラクター

# 足立 真理

火曜 ボディシェイプ 19：45～20：45

## レッスン紹介

自重、ダンベルやバランスボール・チューブ・マットなど使用して、音楽に合わせて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。



インストラクター

# 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、  
身体の声をよく聞いて、  
マイペースに楽しみましょう。**



インストラクター

# ShowTA

水曜

Street Dance

11:15~12:15

## 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していきます。  
昔なつかしのデ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ます。**



インストラクター

# 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。)**



インストラクター

# キング育子

水曜 アロマ気功 13:45~14:30

## レッスン紹介

**植物の香りの中で音楽に合わせて行なう気功の動功、呼吸法、  
マッサージ法等で全身の気の流れ、体調を整えていきます。  
心地良さを体感しに、ぜひレッスンに足を運んでみて下さい！  
お待ちしております。**



インストラクター

# 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。**

**レッスンの流れは、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。**



インストラクター

# 韓 侑陳

水曜 グループパワー 15:45~16:45

## レッスン紹介

**このクラスは、重さを選べるバーベルやプレートを使い、  
音楽に合わせて効率的に全身を鍛える  
ワークアウトプログラムとなっております。**

**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。**



インストラクター

# 福成 康洋

水曜 Anatomy YOGA 19:45~21:00

## レッスン紹介

**アトミー(解剖学)を基本とし、  
身体を安全に効率よく動かすことのできるヨガです。  
ポーズは難しいものではなく、古代インドで考え出された健康  
体操みたいなものだと思って下さい。  
強さやむずかしさはご自身で調節できるようになっており、  
丁寧に説明して進めていきます。**



インストラクター

# 柴田 竜一

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。**



インストラクター

# 上田 茂光

木曜 ヨガ 11:00~12:00

## 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。**



インストラクター

# 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。**



インストラクター

# 園田 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、リズムカルに体を動かし、  
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。**



インストラクター

# Tae

木曜 リラックスYOGA 14:15~15:15

レッスン紹介

**今ここを感じる！**

**自分の存在にただ喜びを感じるだけでも、  
安定感、安心感が生まれます。自分の可能性を  
信じてあげること、その小さな積み重ねは自信  
になり自然に輝きます。**



インストラクター

# 佐田 萌子

木曜 バレエ 15:30~16:30

## レッスン紹介

ダンスは好きだけど、バレエは敷居が高い、  
と感じておられる方もいらっしゃるかと思います。  
初心者の方から経験者の方まで、  
踊ることに興味がおありの方はぜひご参加くださいませ。  
リラックスして踊ることがいかに心地よいものか、  
というのを感じていただければと思います。  
心身共に健康的で楽しいレッスンを心がけております。  
皆様のご参加、お待ちしております。



インストラクター

# Izumin

木曜

SALSATION®

18:45~19:45

## レッスン紹介

**SALSATION®とは、音楽を心と身体で感じながら、  
ファンクショナルな動きと共に楽しく体感を鍛えられる  
ダンスフィットネスプログラムです。色々なジャンルの曲がありますので、  
音楽が好きな方、ダンスが初めての方、どなたでもご参加頂けます。  
皆様の目的に合わせて強度を調整しながら、  
いい汗をかいてたくさん笑って免疫アップ、  
楽しい時間を一緒に頂けると嬉しいです。**



インストラクター

# 佐々木 公輝

木曜 グループパワー 20:00~21:00

## レッスン紹介

**バーベルやフレートを用いて音楽に合わせて全身をトレーニングします。**

**かない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。**



インストラクター

# 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、  
身体の声をよく聞いて、  
マイペースに楽しみましょう。**



インストラクター

# 大塚 茂之

金曜 オリジナルエアロ 11:15~12:00

## レッスン紹介

**シンプルな動きを組み合わせた全身運動。**

**動きは少しの意識でより良く変わります。**

**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。**



インストラクター

# 竹本茉莉有子

金曜 YOGA 12:10~13:00

## レッスン紹介

**ヨガが初めての方でもお気軽にご参加いただける初級クラスです。**

**ヨガの経験がある方も基礎に立ち返ることができ、**

**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！**



インストラクター

# 朱里

金曜 ベリーダンス 13:10~14:10

## 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。**



インストラクター

# 高島 リサ

金曜 オリジナルエアロ初級 14:20~15:20

## レッスン紹介

**初級レベルのエアロビクスと自重トレーニングで、楽しく汗をかきながらスタイルアップ！脂肪燃焼・筋力アップ・体力向上を目指し、心も身体もリフレッシュできるクラスです。  
初めての方も大歓迎です。**



インストラクター

# 木下 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。**



インストラクター

# 木下 ひとみ

金曜 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。**



インストラクター

# 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。**



インストラクター

# 柴田 竜一

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。**



インストラクター

# Kana

土曜 SALSATION® 13:45~14:45

レッスン紹介

**音楽を感じ、曲の世界観を楽しみながら踊りませんか？**

**SALSATION®は心身共に元気になるサブリのようなダンスフィットネスです！**

**皆さまと健康で楽しい時間を一緒にできるのを楽しみにしております！**

**どうぞ宜しくお願いいたします。**



インストラクター

# 韓 侑陳

土曜

グループパワー

15:00~16:00

## レッスン紹介

**このクラスは、重さを選べるバーベルやプレートを使い、  
音楽に合わせて効率的に全身を鍛える  
ワークアウトプログラムとなっております。**

**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。**



インストラクター

# 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、  
ど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  
体感してみてください。  
お待ちしております。**



インストラクター

# 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。**

