

INSTRUCTOR

GOLD'S GYM.

Minami Aoyama

YOGA



KUNA

水曜日 11:00-12:00
コアヴィンヤサヨガ

Profile

東京都出身。腰痛をきっかけにヨガに出会い、日本、アメリカ、バリ島で勉強、資格を取得。インストラクターの傍ら、ゴールドジム南青山、新宿高島屋 Mellow Flowのスタジオディレクターも担当。

- 全米ヨガアライアンス (RYT300)
- ISHTA YOGA 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
- ウェーブストレッチリング
- 骨盤調整ヨガ



mico

月曜日 20:15-21:15
温・パワーヴィンヤサフロー
水曜日 9:30-10:30
温・アンチエイジングヨガ

Profile

神奈川県出身。芸術学校でミュージカルを学び、エンターテインメントの世界を目指す中で心が疲れていくのを感じ、NYでヨガに出会う。数年後ハワイでアシュタンガヨガ資格を取得し、エンターテインメントの世界からヨガインストラクターへと転身。

- アシュタンガヨガ全米ヨガアライアンス (RYT200)
- ビクターチャン陰ヨガアライアンス
- レイキマスター

YOGA



山口陽平

月曜日 16:00-17:15
ヴィンヤサフロー

Profile

湘南エリアを拠点に東京、神奈川で活動中。
ヨガとサーフィンと植物をこよなく愛する、二児父。
dharma yoga正式指導者。国内外2000時間以上の
トレーニング、WSを修了。ashtanga、dharma
sivanandaなど様々な流派から古来から伝わる伝統的な
ハタヨガの学びを深める。伝統を大切にしつつも流派に
こだわらずフリースタイルでハタヨガを伝えている。
エネルギー溢れるパワフルなクラスが人気。

- RYT500(international yoga center)
- Dharma Yoga life of a yogi program 500H
- IYCアシュタンガヨガ指導者養成講座修了
- asanamandala ttc 80h



ikuko

火曜日 7:15-8:15
朝ヨガ

Profile

体が弱く入院ばかりしていた幼少期にヨガと出会う。
さまざまな仕事をしてきた中で、自分自身はもちろん、
周りの人の心身のバランスを整えるお手伝いを
ヨガでできたらという思いでインストラクターへ。
マットピラティスの資格も取得し、ピラティスとヨガ
の融合によりさらに健康を大切にしたいと日々感じな
がら活動をしている。

- 全米ヨガアライアンス (RYT200)
- アナトミック骨盤ヨガ
- マタニティヨガ、キッズヨガ
- BASI Mat Pilates インストラクター



吉橋扶実子

火曜日 14:45-15:45
ヴィンヤサヨガ

Profile

東京都出身。ヨガスタジオやスポーツクラブで活動。
2006年から家族の勧めでヨガを始める。2009～
2010年 OM yoga centerにてCyndi leeの指導下で
ヴィンヤサヨガのノウハウを学び資格を取得。その後
もインドへ渡り、Yoga Niketan、
Krishnamacharya Yoga Mandiram、
Kaivalyadham、The Yoga Instituteにてトレーニン
グコースを修了し、学びを深める。

- 全米ヨガアライアンス (RYT200)



今井祐子

火曜日 13:30-14:30
リラク্সフローヨガ

Profile

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、インストラク
ターの道へ。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、日常生活に取り入れやすい瞑想も紹介している。
小学校での講座や本の監訳、フィットネスブランドの
アンバサダーも務める。一児の母。

- 全米ヨガアライアンス (RYT200)
- BESJマットピラティス指導者
- True Nature認定瞑想講師
- Bliss Baby yoga マタニティ/産後ヨガ指導者 ほか

YOGA



関根英人

火曜日 20:30-21:30
ハタヨガ
第1・3・5日曜日 12:30-13:30
ハタヨガアクティブ

Profile

ボクシング競技を行っていた際、自身の呼吸の荒さを指摘され、トレーナーの勧めもありヨガに出会う。ヨガの実践をしてから安定した競技生活や心身のバランスの大切さに気づき、その大切さを伝えていきたいと思い指導者になる



Satomi

木曜日 11:00-12:00
アナトミック骨盤ヨガ/パワーヨガ

Profile

2015年某大手ホットヨガスタジオへ入社。約3000人の中からトップインストラクターに選ばれ、WSやリトリートを全国で開催。2019年からフリーに転向し、現在は日本で5名しかいないInside Flow JUNIOR teacherとして全国で活動中。流派にこだわらない「今」学びたいヨガを学ぶをモットーにヨガを深めている。

- アナトミック骨盤ヨガ指導者資格
- inside flow TT Level 1&2
- Mudra Yoga TT
- INSIDE YOGA 200h ほか



SHIORI

水曜日 14:30-15:30
ボディコントロールヨガ

Profile

東京都出身。幼少期から体操や水泳を始め、水泳は競技者・指導者としても経験。ヨガの学びの中でアールヴェーダに出会い、その生き方に共感しライフワークとしている。現在はヨガだけでなくライフスタイルの指導やボディメイク、アロマセラピーについても勉強中。

- 全米ヨガアライアンス (RYT200) @カウアイ島
- 陰ヨガ指導者
- Energy Management (ヨガニドラー指導者)
- 栄養士



高西由貴子

水曜日 15:45-16:45
陰ヨガ

Profile

陰ヨガを中心に都内のスタジオでレギュラークラスを担当。陰ヨガのベースにある中医学の学びを深めるうちに内臓を労わることの大切さを知り、より一人一人の体と心に寄り添ったサポートをしたいという思いから、2020年プライベートサロン「Maitries」をオープン。ヨガインストラクター、セルフケアセミナー講師、セラピストと多岐に渡って活動中。

- 全米ヨガアライアンス (RYT200)
- トラウマアプローチヨガ指導者養成
- サラパワーズ陰ヨガ9日間集中講座 ほか

YOGA



小坂奈々

金曜日 19:00-20:00
陰ヨガ

Profile

2013年からヨガインストラクターとして活動をスタート。都内を中心にアスリートヨガ、企業ヨガ、イベント、精神障害者施設、高齢者介護施設、養成講座などでヨガを指導。ファスティングのサポート講師としても活動中。“Yoga actually”をコンセプトに“実は自分って…?”と本来の自分自身に気付ける、そんな時間が訪れるように、ヨガを学び、伝えている。

- 全米ヨガアライアンス E-RYT200
- 全米ヨガアライアンスRPYT85マタニティヨガ
- マタニティヨガ / 産後ヨガ
- マタニティリストラティブヨガ指導者養成講座
- キネシオロジーヨガ指導者養成講座 ほか



TARO

土曜日 9:30-10:45
アシュタンガヨガ
ハーフプライマリー

Profile

東京都出身。2011年運動不足解消目的でヨガを始める。練習を重ねるうちにより多くの人にアシュタンガヨガの楽しさを知ってもらいたいという気持ちから、翌年17年間勤めた会社を退社し指導者を目指す。

2015年より都内、神奈川県スタジオで指導を開始。アシュタンガヨガ正式指導者TCMのHIRO氏を師事。

- 全米ヨガアライアンス (RYT200)
- ケンハラクマ アシュタンガヨガ初級指導者認定



tao

木曜日 19:00-20:00
Night Flow Yoga
木曜日 20:15-21:15
Sleep Wellness Yoga

Profile

SONY MUSICオーディション優勝を機にミュージシャンとしての活動中訪れたバリ島にてヨガに出会う。その後タイ・チェンマイへ留学しタイ式マッサージやルーシーダットン資格、インド・リシケシでRYT200を取得。海外を旅した経験から型にハマらない解放感のあるヨガクラスに定評がある。現在は「TOKYO WELLNESS SUNDAY」のオーガナイザーも務め、イベント運営にも力を入れている。

- 全米ヨガアライアンス (RYT200)
- タイマッサージ
- ハーバルボール ほか



空平

金曜日 20:15-21:15
アナトミックコンディショニング

Profile

Yoga space side-A主宰

Side-A ONLINE STUDIOディレクター

2004年ヨガと出会い、北インドのリシケシ、南インドのマイソール、ティルヴァナンタプラムにて本格的にヨガを学ぶ。様々なヨガイベントやTV出演、雑誌のヨガ特集を監修するなどメディア掲載や出演実績も多数。ヨガ指導者養成カリキュラムを作成、監修し指導者の育成とスキルアップ講座など精力的に取り組む。

毎年南インド、屋久島にて全米ヨガアライアンス最上位資格RYT300のトレーニングキャンプを主催。

YOGA



SHUNO

金曜日 17:00-18:00
ヴィンヤサヨガ

Profile

東京都出身。2007年から中国上海にてヨガの練習を積み、指導を開始。2017年日本に拠点を移し、都内を中心に指導と練習を重ねている。

- ズッダヨガ (RYT200)
- FLOW ARTS yoga (RYT300)
- ケンハラクマ アシュタンガヨガ指導者コース
- JoPhee 陰ヨガ TT 130h



ちほ

金曜日 11:00-12:00
温・ヨガ

Profile

東京都出身。運動経験、運動神経ゼロから始めたヨガの奥深さにハマリ、数年後長い会社員人生に区切りをつけてインストラクターへ転身。

ケンハラクマを師事。

- 全米ヨガアライアンス (RYT200)
- IYCアシュタンガヨガ
- IYC SLOW-FLOW YOGA
- IYC きれいになるヨガ
- sun & moon リストラティブヨガ



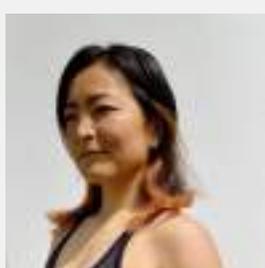
nemu

土曜日 12:30-13:45
ハタヨガ

Profile

10代の頃よりシンガーソングライターとして活動。表現の幅を広げるために始めたヨガに深く傾倒し、2010年・2011年南インド・マイソールにて修行。2016年よりインド人ヨガ講師 Mukesh Thapliyal 師のもとで、インドの伝統的なヨーガ・哲学・ヴェーディックマントラを学んでいる。2017年北インド・リシケシにてインド政府公認資格取得。

- 全米ヨガアライアンス (RYT500)
- Flow arts yoga level1・level2
- senior yoga intensive course ほか



Aki

第1・3・5土曜日 14:00-15:15
BORN TO YOG

Profile

埼玉出身。会社員から転身し、ヨガ指導歴7年。毎日のオンライン配信を中心に活動しながら、全国各地で「巡業ヨガ」や、毎年インドでのリトリートも企画・開催。「正しい人から楽しい人へ」をモットーに、ヨガを楽しむ時間を届けています。

YOGA



Asha

日曜日 11:00-12:00
アシュタンガヨガ60

Profile

曾祖父は城主。剣道教師の祖父、雅楽師範の祖母より武芸に自然に触れ幼少期よりヨガを始める。震災を機に長年のともでもあるヨガをライフワークに。ストレス解放やヘルシーな衣食住をテーマに、心身共に健康に導くさまざまなヨガを指導。日経新聞本社での健康セミナー、文科省委託研究特別授業、他多数担当。

- 全米ヨガアライアンス (E-RYT500・YACEP)
- サラパワーズ陰ヨガ level2
- IYCアシュタンガヨガプライマリーシリーズ
- ウェルネスキネシオロジー-level4 ほか



CAORI

第2・4土曜日 14:00-15:15
ヴィンヤサヨガ

Profile

韓国、ハワイにてヨガを学び指導に至る。ヨガ指導者養成講座講師、美容専門学校でのヨガ講師などを務める。自身の練習はアシュタンガヨガを行っている。生徒の体に合わせたモディファイ方法や体の使い方を細かく指導することをモットーにクラスを行っている。楽しく、心地よく、安全に、一緒に練習しましょう！

- 全米ヨガアライアンス200 (ハタヴィンヤサ)
- 全米ヨガアライアンス500 (アシュタンガヨガ)



komomo

日曜日 16:00-17:00
温・ボディメイクヨガ

Profile

ホットヨガスタジオでインストラクターとして勤務する中でヨガを通して自身がコンプレックスを克服したことをきっかけに、運動が苦手な人や初心者の方の不安にとことん寄り添うレッスンがしたいと思いフリーランスに転身。現在は、都内でヨガ・ピラティス・ボディメイクのレッスンを担当。自身の海外在住経験を活かし、英語と日本語の両方でレッスンを展開中。

- 全米ヨガアライアンス (RYT200)
- IHTA認定ヨガ・ピラティスインストラクター
- スポーツ栄養プランナー



まな美

日曜日 17:15-18:15
温・リラックスヨガ

Profile

千葉県出身。証券会社勤めをする中で心と体のバランスを崩した時期にヨガと出会い、少しずつ心身が前向きに変化していくことを実感。ヨガがもたらす心地よい解放感とその奥深さに魅了され、全米ヨガアライアンス(RYT200)を取得しインストラクター活動を始める。自身の経験から、たくさんの人の心と身体の元気を引き出し笑顔にするヨガを目指す。

- 全米ヨガアライアンス (RYT200)

YOGA



白居実優

土曜日 15:30-16:30
柔軟性向上ヨガ

Profile

ヨガと食事の力で”本質的な健康”をサポート。7年間の秘書経験を経て独立。インドの伝統的なヨガを学び、アライメントを正しく整えることで、効率的な身体の使い方を習得。薬膳の知識を活かし、体質や悩みに合わせた食養生アドバイスも提供。自身の不調を克服した経験から、身体と心を整える大切さを伝え、無理なく続けられるライフスタイルの改善をサポートしている。

- RYT500/インド中央政府公認ヨガインストラクター
- 食育インストラクター
- 中医薬膳師



Mito Rie

水曜日 19:00-20:00
IGNITE FIT

Profile

IGNITE YOGA認定講師。10年間ラクロス日本代表としてプレーし、心と身体の変化の重要性に気づく。現在は会社で働きながら、“忙しい人こそ”生活の中にヨガを取り入れてほしいと思い、IGNITEや、会社でヨガを教えている。特にIGNITE FITのクラスでは汗をかきながらダンベルを使って身体を動かすエネルギーの素晴らしさが伝わるように、初心者の方でも、丁寧にフォームとダンベルの使い方を教えます。

PILATES



洪仁順

月曜日 19:00-20:00
温・ピラティス

Profile

兵庫県出身。大阪芸術大学卒業後、数々の舞台やドラマに出演。十三夜会奨励賞、PLAY BOAT 最優秀女優賞、月間ギャラクシー賞受賞。

2000年NHK「ハングル講座」生徒役

現在はピラティスエクササイズをメインにスタジオレッスン&プライベートレッスンを指導。

- 健康運動実践指導者



ayaka

火曜日 11:00-12:00
ピラティス

Profile

幼い頃からバレエ、ダンスを踊り育ち、就職活動中に都内のマシンピラティスのレッスンを受け、すぐさまピラティスの道へ。まだまだ成長中です。

- Balance Body Mat
- Balanced Body comprehension マシンピラティス

STRETCH



kayano

月曜日 11:00-12:00
温・美脚ストレッチ

Profile

東京都出身。19歳よりスポーツクラブにてエクササイズクラスを行う。プロダンサー、振付師、グループレッスン、パーソナル、芸能事務所にて指導など幅広く活躍。1999年～14年間浜崎あゆみのライブツアーにも参加。その他多数ライブやイベントにも出演。

- 心理カウンセラー
- NESTAシニアフィットネストレーナー
- 日本アロマ環境協会検定1級
- ダイエットインストラクター
- ヨガインストラクター ほか



Kazusa

水曜日 20:15-21:15
ボディケアストレッチ

Profile

NIKE Official Trainer

大手ヨガスタジオで14年以上数多くのグループクラスを担当、現在もイベントでのゲストインストラクターやパーソナルクラスを開催するなど多方面で活躍中。クラス内容もリラックスヨガやストレッチ系からトレーニングやリズムエクササイズ、ピラティス、バレエなど幅広く個々のニーズに合わせて提供している。フラダンサーでもあり、明るくヘルシーな雰囲気が好きと言うファンも多い。

GYROKINESIS



マキコ

土曜日 11:00-12:00
ジャイロキネシス

Profile

Libre DANCE & KARADA Works 主宰。
千葉県出身。幼少期よりバレエ、ジャズ、バトントワリング、競技ダンスなど幅広いジャンルに親しむ。大学卒業後は大手ダンスメーカー勤務の傍ら、国内外の競技会に出場、留学など競技ダンサーとしても精力的に活動。しなやかかつ日常に活かせるコンディショニングをテーマにレッスンを行っている。

- ジャイロキネシス認定トレーナー（Level1修了／Cardiovascular Breathing Program1修了）
- 産前、産後リカバリーピラティス修了

DANCE



IZU

火曜日 9:45-10:45
ダンスエクササイズ
K-POP&J-POP

Profile

東京都出身。高校生からHIPHOPを始め、都内スタジオ、スポーツクラブをメインに活動中。K-POPも洋楽もオールジャンルに、曲もダンスも大好き。

- K-POP、HIPHOP、GIRLS
- リトモスオフィシャルトレーナー
- adidasファンクショナルトレーニングトレーナー
- JAFPA日本フィットネス協会所属
- 日本フィットネスヨーガ協会所属

CONDITIONING



坂下千景

月曜日 9:45-10:45
温・ボディアジャスト

Profile

東京都出身。指導歴25年以上。AFAA指導陣としての活動を経て現在に至る。エアロビクス系、トレーニング系、ダンスフィットネス、パーソナル指導を担当。運動歴は主に水泳6年、バレーボール35年、ゴルフ7年。

- AFAA PC
- AFAAレジスタンストレーニング
- ビューティ心理セラピスト
- 整体セラピスト



清水杏菜

木曜日 17:30-18:30
ヤマナボディローリング

Profile

静岡県沼津市生まれ。海外旅行と歴史が大好きで、海外添乗員として勤務。忙しく飛び回る中で心身のバランスを崩し、心と体の繋がりを実感。心を解放してリラックスするために本来の自分になるひとつとしてヤマナボディローリングをお伝えできれば嬉しいです。

- ヤマナボディローリング
- YogaWorks RYT200
- Basi mat pilates

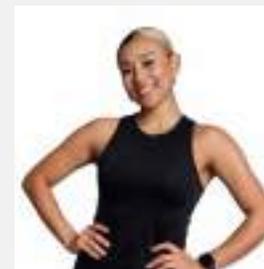


笹峯愛

木曜日 9:45-10:45
美姿勢コンディショニング

Profile

無駄のない身体で歳を重ねるごとに凛とした佇まいを目指す健康美容オタクなヨガ講師。



Arisa

金曜日 9:45-10:45
温・Sculpt Core Control

Profile

クラシックバレエやダンス、ヨガで培った経験を活かし、スタジオインストラクターとして活動中。音楽と動きが融合したメソッドに惹かれ、それをベースに POUND、パートレーニング、ボディメイククラスを担当。アメリカWashington, D.C.にてPOUNDインストラクタートレーニングを受講後、東京を拠点に日本各地でクラス、イベント、インストラクター養成を展開。2023年には日本初のPOUND Master Trainerに認定され、国内外で活動している。