



インストラクター

# HANI

ZUNBA 月曜 11:00~12:00 木曜(偶数週) 10:15~11:15 日曜 15:00~16:00  
タヒチアンダンス 木曜(奇数週) 10:15~11:15 POP DANCE 木曜 11:30~12:15  
DANCE WORKOUT 木曜 12:30~13:15 日曜 16:15~17:00

## レッスン紹介

【ZUNBA】世界中の音楽を楽しみながら汗を流せるダンスフィットネスクラスです。  
初心者の方も大歓迎です！

【タヒチアンダンス】音楽やドラムのリズムに合わせて腰を使って様々なステップで体の筋肉が鍛えられお腹や腰回りが引き締められ全体の筋肉のバランスを整えます。

【POP DANCE】ダンススタイルから多くの動作や要素を取り入れ歌詞を通じてストーリー・感情・経験を表現することに重点を置いているダンスプログラムです。

【DANCE WORKOUT】今流行りの音楽を使って体を動かしながら楽しく汗をかくプログラムです。



インストラクター

# 近野

JAZZ Dance 月曜 12:15~13:15

## レッスン紹介

レッスンの前半は丁寧にカラダをほぐし、整えていくことから始めていきます。ピラティスやヨガの動きも取り入れながら踊るための準備をしてきます。後半は様々な曲で心身開放して気持ち良く踊っていただけたらと思います。はじめは振りを覚えるのに苦戦するかもしれませんが続けていただくと気持ちよく楽しく踊れるようになります！



インストラクター

# Yukiko

フィットネス養生気功 月曜 18:30~19:30 エアロビクス初級 月曜 14:00~14:50  
金曜 10:15~11:15

## レッスン紹介

【フィットネス養生気功】気功をベースにした体幹で、ゆるやかな動きの繰り返しにより血流の巡りを良くして全身をほぐしていきます。  
肩こり・腰痛の改善、柔軟性の向上などに効果的です。

【エアロビクス初級】基本動作を組み合わせ、繰り返しの多めにリズムカルに動いていきます  
初めての方でも安心してご参加いただけます。



インストラクター

# ネスマ

ベリーダンス 火曜 14:00~14:50

## レッスン紹介

アラブ・中東諸国を発祥とする幻想的で腹部や腰を強調としたダンスです。  
魅力的なボディーラインを作り上げます。



インストラクター

# YUMI

ベーシックヨガ（奇数週）火曜 10：30～11：30    パワーヨガ（偶数週）火曜 10：30～11：30  
ピラティス 火曜 11：45～12：45    バランスコンディショニング 金曜 12：40～13：40

## レッスン紹介

【ベーシックヨガ】基本のポーズから1つ1つのポーズを丁寧に行います。

初心者から経験者まで幅広い方を対象にしたプログラムです。

【パワーヨガ】運動量が多くダイナミックな動きを中心に動いていきしっかりと全身を動かしていくプログラムです。

【ピラティス】身体の中心部を鍛えるプログラムです。

身体のフォルムを美しくし、痩せやすい身体を作ることができます。

【バランスコンディショニング】ストレッチとピラティスやヨガの要素で体幹を強化し全身の筋バランスを調整していきます。



インストラクター

# KAORI

ナニアロハ 火曜 13:00~13:50

## レッスン紹介

ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと  
現代のフィットネスのノウハウを融合させたプログラム。

Nani=美しい、Alo=分かち合う、ha=呼吸。  
Happyなフィーリングを感じながら運動効果が  
確認出来るプログラムです。



インストラクター

# HIDE

サルセッション 火曜 18:25~19:25 土曜 12:15~13:15

## レッスン紹介

世界の色々なジャンルの音楽を使ったダンスフィットネスプログラムです。



インストラクター

# 天野

コアコントロールピラティス 火曜 19:40~20:25 土曜 11:00~12:00

## レッスン紹介

インナーマッスルを鍛え癒し整えます。柔軟性・姿勢改善・筋力アップ・パフォーマンスアップにも効果的です。



インストラクター

# 菅原

美歩 水曜 10:15~11:15 ボディメンテナンス 水曜 11:30~12:15

## レッスン紹介

【美歩】キレイに歩くための身体を作り、技術を身に付けます。  
正しく歩くことでコアを鍛え、身体に起きがちな障害を予防。  
また代謝の向上とシェイプアップも期待できます。

【ボディメンテナンス】多彩な動きにより間接、筋肉を整え正しく動ける身体  
を作ります。腰痛等様々な不調の予防改善に役立ちます。



インストラクター

# 美奈子

エンジョイエアロ 水曜 12:30~13:20

## レッスン紹介

エアロビクスの基本動作から少し前進！  
リズムを感じて楽しく汗を流しましょう！



インストラクター

# 野中

コアトレーニング&ストレッチ 水曜 14:30~15:30

## レッスン紹介

姿勢改善、機能改善を目的に体の内側から整えます。  
呼吸法の練習から始めますのでどなたでもご参加頂けます。



インストラクター

# nagisa

(奇数週) 初中級エアロ

水曜 20:00~20:45

(偶数週) コアトレーニング&ヨガストレッチ

水曜 20:00~20:45

## レッスン紹介

【初中級エアロ】 基本的なステップで構成された分かりやすいクラスです。初めての方もご参加いただけます。音楽に合わせて楽しく身体を動かし、全身持久力&脂肪燃焼効果を上げていきましょう！

【コアトレーニング&ヨガストレッチ】 体幹を意識したトレーニングと簡単なヨガの動きやストレッチでバランスを整え、しなやかな身体へと導きます。



インストラクター

# 飯塚さやか

バランスボール&ヨガ 木曜 18:45~19:35

## レッスン紹介

バランスボールの上に座り、音楽に合わせて弾みます♪  
心肺機能の向上、代謝も上がります。ボールの運動後にヨガで  
シェイプアップ、心地よいストレッチを行います。



インストラクター

# 伊藤

ラテンエアロ 木曜 19:50~20:35 背骨調律Sintex® 木曜 20:50~21:35

## レッスン紹介

【ラテンエアロ】 軽快なラテンのリズムに乗って、背骨・骨盤・肩甲骨をしなやかに動かすエアロビクスです。

【背骨調律Sintex®】 「眠れる体づくり」体を緩め、質の高い睡眠爽やかな朝を迎えて頂ける身体操作です。



インストラクター

# MIKIKO

メンテナンスヨガ 金曜 11:30~12:30

## レッスン紹介

呼吸を入れながらしっかり身体を作っていきます。  
自分自身をしっかり支える土台を作りぶれない心と身体を目指し  
整えていきます。



インストラクター

# 加藤聖美

(奇数週)	ZUMBA	金曜	19:15~20:00
(偶数週)	エアロビクス初級	金曜	19:15~20:00

## レッスン紹介

【ZUMBA】世界中の音楽を楽しみながら汗を流せるダンスフィットネスクラスです。初心者の方も大歓迎です！

【エアロビクス初級】シンプルな動きで楽しめるエアロビクスです。初めての方も安心してご参加いただけます。



インストラクター

# 田島

ファイティングシェイプ 土曜 10:00~10:45

## レッスン紹介

パンチ、キック、格闘技の動きでストレス発散、脂肪燃焼をしていきます。シンプルな動きの組み合わせで行いますので初めての方も参加ください。更に自重トレーニングも行いますので全身を使って運動効果を上げていきましょう。



インストラクター

# 平尾

ピラティス&ボディメンテナンス 土曜 16:45~17:45

## レッスン紹介

インナーマッスルを鍛えながらバランス良く身体をほぐし歪みを整えます。姿勢改善やしなやかな身体を目指します。



インストラクター

# 簾谷

骨盤コンディショニング 土曜 18:00~18:45

## レッスン紹介

背骨腰骨周りを中心に全身の筋力、柔軟性を様々な動きやポーズで養いスタイルを整えていくクラスです。



インストラクター

# 柴崎

キックボクシング 日曜 11:00~11:50

コンディショニング&サーキットトレーニング 日曜 12:00~12:45

## レッスン紹介

【キックボクシング】パンチやキックを織り交ぜたコンビネーションを行い、脂肪燃焼、心肺機能の向上をしていくレッスンになります。

【コンディショニング&サーキットトレーニング】前半は姿勢改善や関節のケアを行い身体のコンディショニングを目指します。後半は前半の整った身体で筋トレや有酸素運動をミックスしたサーキットトレーニングを行います。どちらも初心者の方もご参加可能です。