



インストラクター

木下 ひとみ

月曜・木曜 朝YOGA 8:00~8:45

レッスン紹介

朝の体を目覚めさせていくように、
ゆっくりとポーズをとっていきます。



インストラクター

キング 育子

月曜 アンチエイジング気功 10:00~11:00

金曜 アロマ気功 11:30~12:30

レッスン紹介

【アンチエイジング気功】

気功の動功と呼吸法で気の流れを整えた後、セルフマッサージで血行を良くして、心身ともに若返っていただきます。足のマッサージは、マッサージオイルを使用します。

【アロマ気功】

爽やかな植物の香りの中で、ゆったりとした気功の功法（動功, 呼吸法, マッサージ法等）を行い、全身の気の流れ、そして体調を整えていただきます。



インストラクター

福成 康洋

月曜	Anatomy Yoga	11:15~12:15
木曜	Anatomy Yoga	19:00~20:00

レッスン紹介

解剖学に基づいてヨガのポーズを紹介することで、体に安全で効率の良いエクササイズを提供できます。

ヨガが初めての方からベテランさんまで、皆さんで心地よく体を動かしてください。



インストラクター

NORI

月曜

SALSATION®

12:30~13:30

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

こうしゅう

月曜 HOUSE BASIC 14:45~15:45

月曜 HOUSE VARIATION 16:00~17:00

レッスン紹介

【HOUSE BASIC】

いわゆるHouseMusicで踊るステップ中心のダンスです。
Basicクラスなので、HouseDanceを楽しんで踊る為のベースとなる部分を中心に
ゆっくりレッスンをを行います。

【HOUSE VARIATION】

Basicクラスで取り組んだものをベースにもう少しダンス的な部分に
フォーカスを当ててレッスンをを行います。
少し早めの曲や振付的な物にもチャレンジしつつ
色々な側面からHouseDanceを感じて頂きます。



インストラクター

吉岡 祐弥

月曜 バレエ基礎 18:00~19:00
日曜 バレエ基礎 15:15~16:15

レッスン紹介

華やかに見えるバレエですが、
正しく踊るには体幹力が必要です。
このクラスではそうした体幹を養い
美しい姿勢づくりを目指していくクラスです。



インストラクター

西田 香

月曜 ピラティス 19:15~20:00

レッスン紹介

身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを正し、
ボディバランスを整える事の出来るクラスです。
筋肉と柔軟性の向上を図りながら、
機能的で調和のとれた身体作りを目指しましょう。

インストラクター

岩尾佳毅・岩尾幸子

月曜 ポージングアカデミー 20:30~21:30

レッスン紹介

大会に出場される方向けに、
大会経験豊富な2人のが直接指導いたします。
大会に出る方、出場を考えている方
ぜひご参加ください！



インストラクター

和津

火曜 初級ステップ&筋コンディショニング
10:00~10:45

レッスン紹介

笑顔で筋トレした後に、
ステップ台で楽しくスッキリ汗をかく、
気持ち良すぎる45分間となっております。
ぜひご参加くださいませ。



インストラクター

KOKEN

火曜 機能改善 11:00~12:00

レッスン紹介

筋肉には様々な機能が備わっています。
身体機能学に基づいたエクササイズで
身体能力を高めていきます。



インストラクター

WILSON

火曜 ラテン 12:15~13:15

レッスン紹介

ラテンダンスのリズムをいくつか取り入れたとても楽しいクラスです。1時間のクラスで全身を鍛えます。



インストラクター

米倉 久史

火曜 姿勢美人 13:30~14:30

レッスン紹介

身体のバランスを整えていきます。
調整エクササイズやストレッチする事で、
良い状態を長く維持できる様にして行きます。
どなた様でも参加出来ます。



インストラクター

沙愛

火曜 バレエ基礎 14:45~15:45

レッスン紹介

姿勢改善、柔軟性を高める、インナーマッスルを鍛える、など、さまざまな効果が期待できるクラシックバレエのレッスンです。バレエは奥が深いため、このレッスンでは、動作ひとつひとつの筋肉の使い方をしっかりと説明し、正しい知識を学びながら、バレエを楽しんでいただけます。



インストラクター

秋長 知美

火曜 Jazz Dance 16:00~17:00

レッスン紹介

20分しっかりストレッチをした後、洋楽、J-pop、シアターダンスなどを1か月4~5回で1曲完成させます。毎回、しっかり前回の復習をしながら進めていきますので、覚えるのが苦手な方もダンスがお好きな方はぜひ楽しみましょう。



インストラクター

武井 典子

火曜 コンディショニングYOGA 18:00~18:45

火曜 アシュタンガYOGA 19:00~20:15

日曜 YOGA 11:45~12:45

レッスン紹介

【コンディショニングヨガ】

ブロック、ポール、椅子等を使って身体の強張りをほぐし、
普段使わない筋肉に意識を向け、ヨガのポーズを快適にとる為の準備を十分に行うクラスです。

【アシュタンガYOGA】

伝統的なヨガの流派 アシュタンガヨガは、呼吸と動きを合わせて流れるように
決まったポーズを順番に繋いでいくスタイルです。
このクラスでは、最初のシリーズの半分（ハーフプライマリー）迄を丁寧に行います。

【YOGA】

呼吸に合わせてダイナミックにポーズを繋ぎ、全身を大きく動かします。
強さと柔軟性を培う内容となっています。



インストラクター

雄谷 昌子

水曜 カラダケア機能改善やさしいピラティス 10:00~11:00

土曜 体スッキリほぐれるリズムヨガピラティス 12:45~13:45

レッスン紹介

【カラダケア機能改善やさしいピラティス】

ステップ台を使ったシンプルな昇降運動とストレッチコンディショニングを行います。
膝痛、肩凝りなど身体の不具合を改善しバランス良く整えしなやかに引き締めます。
初心者の方もマイペースで取り組みます。

【体スッキリほぐれるリズムヨガピラティス】

シンプルな有酸素運動とストレッチコンディショニングを行います。
アーユルベータや東洋医学的な知恵を踏まえ身体に無理な負担をかけることなく
バランス良く動きます。
頭痛肩凝り腰痛など身体の不具合を解消し、しなやかに引き締めます。
初心者の方も楽しくマイペースで取り組みます。



インストラクター

湯浅 まゆみ

水曜 はじめてのハワイアンフラ 11:15~12:00

レッスン紹介

フラは美しい姿勢を保ちながら、ステップと
ハンド・モーションを組み合わせることにより、
体幹が鍛えられ、姿勢改善や代謝向上が期待できます。
ハワイアンミュージックにのせて踊ることで
リラクゼーション効果ももたらします。



インストラクター

勝連 智美

水曜	ZUMBA	12:15~13:15
金曜	ZUMBA	18:00~19:00

レッスン紹介

音楽を楽しみながら体を動かすクラスです



インストラクター

MAYA

水曜 YOGA~Bodyムーブメント~
13:30~14:30

レッスン紹介

基本のヨガのポーズを中心に体幹を安定させ、
筋力・柔軟性を高めていきます。
全身の循環を良くして
凝りのない痩せやすい体を作ります。



インストラクター

ShowTA

水曜 Vogue 14:45~15:45

レッスン紹介

ファッション雑誌“VOGUE”から由来するダンスです。
モデルのようなポージングやウォーキング、
幾何学的な腕の動きやフェミニンな動きなど
様々なスタイルを教えています。



インストラクター

Lye

水曜 K-POP 16:00~17:00

レッスン紹介

K-POPアイドルの振付を踊る中で、
ダンスの基礎を身につけるクラスです。



インストラクター

棚田 徹

水曜 ビギナーズストレッチ 18:00~18:30

水曜 バレエ基礎 18:45~19:45

レッスン紹介

【ビギナーズストレッチ】

ストレッチ動作のコツをお伝えしながら関節周りの可動機を広げ身体の内側から整えていきます。柔軟性の向上、姿勢改善にお勧めのクラスです。

【バレエ基礎】

バーレッスンで身体のバランス感覚を養いながら姿勢を美しくし、センターレッスンではリズム感を養いながら色々な踊りを楽しんで頂きます。



インストラクター

YOKO

月曜

サルセーション®

12:30~13:30

レッスン紹介

SALSATIONは音楽を楽しむダンスフィットネスです。
さまざまなジャンルの曲の世界に浸りながらシェイプアップ効果も。振りを覚える必要はなく、ダンスや運動が苦手・初めての方でも気軽にご参加いただけます。
ぜひ一緒に楽しみましょう♪。



インストラクター

中野 陽子

木曜 やさしいYOGA 10:00~11:00

レッスン紹介

このクラスは心身を癒すことを主な目的としている為、初心者の方や運動が苦手な方でも取り組みやすくなっております。また、ヨガを行なうと体と心が安定するだけでなく、睡眠の質が向上するなどの効果も期待できます。



インストラクター

福留 篤広

木曜	STREET	DANCE	11:15~12:15
土曜	STREET	DANCE	14:45~15:45

レッスン紹介

音楽に合わせて基本STEP練習をしていきます



インストラクター

オリヴェイラ紀子

木曜 サンバ 12:30~13:30

レッスン紹介

情熱的なサンバの音楽に合わせて
一緒に体を動かしてみましょう！

基本ステップからコンビネーション振付けまで、
初心者の方も安心して入って頂けるダンスレッスンです。

本場リオのカーニバルにも参加する
インストラクターが楽しく指導させていただきます。



インストラクター

朱里

木曜 ベリームーブメント 13:45~14:45

レッスン紹介

ストレッチから始めベリーの基本動作をしてから
音楽に合わせて動いていきます。
腰を中心に体のパーツに意識を向けて
全身を整えていきます。



インストラクター

Ayaka

木曜	SOUL GROOVE BASIC	15:00~16:00
木曜	SOUL GROOVE&STEP	16:15~17:15

レッスン紹介

Party groove、SOUL stepをメインに
音楽に心地よく乗れた上で、身体の使い方を
丁寧に伝えていくレッスン内容となっております。



インストラクター

佐田 萌子

木曜 バレエ 17:45~18:45

レッスン紹介

初心者の方から経験者の方まで、
踊る事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事が以下に心地よい物か、
というのを感じて頂ければと思います。
心身ともに健康的で楽しいレッスンを心がけています。



インストラクター

内海 知葉

金曜 コンディショニングfor ビューティフルウォーキング 10:30~11:15

レッスン紹介

力を使わず、優しく身体に触れて緩め、
余分な力を抜いて美姿勢、
美しいウォーキングを目指します。



インストラクター

ANA

金曜 ラティネーション 12:45~13:45

レッスン紹介

ラテン語は楽しくて、他とは違った、
フレンドリーなクラスで、続けやすいです。
体の調子を整えながら感情のジェットコースターに乗り、
ストレスを軽減する楽しい方法です。



インストラクター

Minda

金曜 メリディアンヨガ～経絡ヨガ～ 14:00～15:00

レッスン紹介

東洋医学がベースの、季節に合わせたセルフケア。
丹田を中心にブレない軸を作ります！
経絡やツボを使って、ヨガのポーズの効果を
最大限に引き出しましょう！



インストラクター

ETSUKO

金曜

SOUL & LOCK

15:15~16:15

レッスン紹介

ストリートダンスのSOULとLOCKをメインに楽しく踊ります

インストラクター

Yuka

金曜 ピラティス 19:15~20:15

レッスン紹介

呼吸に合わせてゆっくり動きながら、
体幹（コア）を鍛えるエクササイズです。

股関節周り・骨盤から背骨を繋げて動かし
日常生活に繋げていくクラスです。
運動が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

KYOKO HCJ

土曜 骨盤整体ヨガ 16:00~17:00

レッスン紹介

腰痛・ヒザ痛・イライラ・尿もれ・肩コリなど、
年齢とともに増えるお悩みを根本ケア。お顔の歪
みにも効果のある内容で、内側からキレイに。



インストラクター

Que

日曜

リズムマスター

13:00~13:45

レッスン紹介

ストリートダンスの基本となる
動きを繰り返し練習します。
アイソレーションから振付まで進めていきます。

インストラクター

U-suke

日曜 ストリートダンス 14:00~15:00

レッスン紹介

ダンスの基本的な動きをいれながら
参加した方それぞれのペースで楽しんでいただけるよう
アドバイスしながら振り付けをしていきます。