

インストラクター

井内 伸幸

レッスン紹介

木曜日 12:15~13:05 ストリートダンス
90年代のステップをベースにしたミドルスクールスタイルのヒップホップダンスをレッスンしています。
皆様のご参加をお待ちしております！

プロフィール・メディア等

■経歴

- ユニバーサルスタジオジャパン エンターテイナー
- Club YEG 2014 STREET DANCE CONTEST 優勝
- SANRIO DanceStageProjectオープン部門 優勝
- OK-PALETTE CUP DANCE CHAMPIONSHIP2007 優勝
- Dance Champ Supported by MTV 3位
- TRUESKOOL 2位&3位
- フィットネス系ダンスプログラムDVD出演
- ホリプロタレント ダンス指導



インストラクター

井口 峻輔

レッスン紹介

水曜日 11:10~12:00 ビギナーエアロ
エアロの入門クラスです。

水曜日 12:00~12:50 リトモス
プレコリオのダンスクラスです。

プロフィール・メディア等

インストラクター歴10年



インストラクター

伊藤 香奈

レッスン紹介

日曜日 11:30~12:20 メガダンス

メガダンスでは、まずは音楽に乗って体を動かすことを楽しみ、汗をかいて、その時間に没頭して頂きたいと思っています。

そして参加するごとにダンスのスキルや魅せ方を少しずつ習得していくことで、さらにダンスの楽しさを感じて頂けたら嬉しいです。

ダンスをすることで、姿勢がよくなったり、普段の何気ない仕草が魅力的になったり、表現力が身に付いたり、など日常生活にもプラスになることがたくさんあります！

ダンスクラスは最初は参加するのに「大丈夫かな」と不安に思うこともあると思いますが、心配いりません。まずは気軽に一步踏み出して、ご参加頂けたら、感じたことのない新しい刺激にワクワクした気持ちになると思います。

プロフィール・メディア等

インストラクター歴14年

現在はダンス、ヨガ、ストレッチ系のレッスンをもち、都内フィットネスクラブで指導を行っています。

資格等

資格「全米ヨガアライアンスRYT200」
2007年取得



インストラクター

江村 浩二

レッスン紹介

土曜日 14:10 ~ 15:10 STEP1.5
ステップに慣れた方向けのレッスンです。フロア使いやフットパターンを存分に楽しんでいただけるよう、自身も楽しみながらレッスンをしています！

プロフィール・メディア等

2011年からインストラクターとして活動。
エアロビクス、ステップを中心に活動しています。
ZUMBA®も実施しています。

資格等

ZUMBA BASIC 1
ペルビックスストレッチ指導者
など



インストラクター

大島

さやか

レッスン紹介

月曜日 19:45-20:45: デトックスヨガ@岩盤スタジオ (女性限定)
昼間に溜まった疲労や頭のザワザワも、スタジオで”デトックス”できる60分間をご提供しています。

穏やかなヨガの時間でご自身をゼロの状態に戻し、翌日を迎える準備をいたしましょう！

日曜日 15:40-16:30 ヨガ (HOT)

平日の疲れをしっかりと流して新しい1週間で軽やかに過ごしていただけるよう、呼吸・身体としっかりと対話できる50分を目指しています。

ブロックやストレッチポールも活用し、全体的に穏やかな内容で進めておりますので、身体と合わせて心も緩めたい方！お待ちしております。

日曜日 16:50-17:40: ヨガ

アサナを身体に馴染ませる、ゆったりフローの50分です。

ベーシックな練習をメインに進めておりますので、あまりヨガの時間に慣れていない方も是非、遊びにいらしてください。

プロフィール・メディア等

運動嫌いな学生時代に蓄えた負の遺産
(体力不足、腰痛など)を解消すべく通い始めたフィットネスクラブでエクササイズに目覚め、
会社勤務の傍ら2009年から有酸素系のレッスン指導を開始。その後2015年に全米ヨガアライアンス (RYT) 200を取得し、
ヨガをお伝えすることも始めました。
自身はアシュタンガの練習を続けていますが、アサナとじっくり向き合えるハタヨガ、季節と一体になれる陰ヨガ…どのヨガも素晴らしいと感じます。
私が先生に教えてもらったこと、私が練習を通じて得られたことをみなさんにもシェアしながら、皆様自身のヨガの深めるお手伝いを続けていきたいと思っております。
お茶の水女子大学卒業。

資格等

全米ヨガアライアンス (RYT) 200時間



インストラクター

栗原 ゆり

レッスン紹介

月曜日 14:25~15:25 ヨガ

ヨガは自分をシンプルに保つことを手助けしてくれます。身体を丁寧にほぐしてから、いくつかのポーズを連続して行い、呼吸と身体の動きを合わせ、最後のポーズではとってもらリラックスできるクラスです。ご参加をお待ちしております！

プロフィール・メディア等

会社員時代にヨガに出会い、その楽しさとヨガの奥深さに心から感動する。

2015年住んでいたミャンマーで最初のRYT200時間を取得。

その後、Zuddha yoga 200時間ティーチャートレーニングを修了。創始者であるWaylon Beldingに師事。ヨガの実践とティーチングを東京を中心に行い、最近では陰ヨガの講師養成講座を修了し、陰と陽のバランスが取れるようなクラスを心がけている。

メディア:

雑誌Yoga & Fitness 掲載

雑誌Yogini 掲載

Webメディア ANA Travel & Life 掲載等



資格等

全米ヨガアライアンス(Ohm Santih, Zuddha yoga)RYT200時間修了
陰ヨガ講師養成講座修了
アロマセラピー検定1級

インストラクター

桑田 奈々実

レッスン紹介

火曜日 14:35-15:35 バレエ入門
毎月アンシェヌマンを決めて、1ヶ月かけてじっくりレッスンをしていきます！
呼吸や、手の使い方などを細かく作っていくクラスになります。
楽しく踊れるようにクラスの雰囲気を作っていきますので、どうぞよろしく
お願いいたします！

プロフィール・メディア等

4歳よりバレエを始める
2015年 Australia Gosford Central
Dance Comoanyへ短期留学

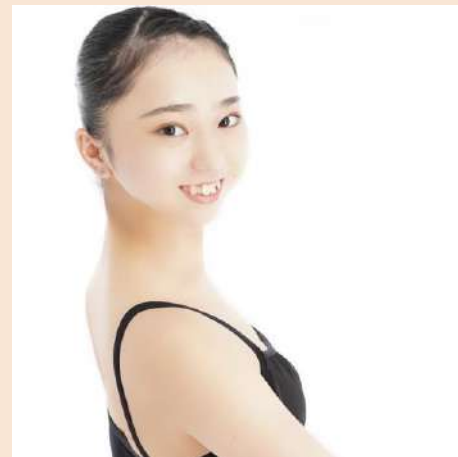
江戸川区バレエ連盟定期公演に出演
「白鳥の湖」6人の花嫁、「眠りの森の美女」鷹揚の
精、オーロラの友人、宝石などを踊る

2017年 K-BALLET SCHOOL Teachers
Training Course 合格
2017年 KBバレエスタジオ入所
キム ボヨン、峰本春菜、大内麻莉らに師事
2018年 ロシア国立ペルミバレエ日本校 入学
2021年 バレエ教授法取得証明書 Diploma 取
得

Instagram @99_nanami_11

資格等

・K-BALLET Teachers Training Course
・バレエ教授取得証明書(Д и п л о м /
Diploma)
ロシア国立ペルミバレエ学校発行



インストラクター

近藤 幸代

レッスン紹介

金曜日 13:05~14:05 リトモス
いろんなジャンルのダンスを音楽に合わせて楽しく踊ります。
しっかり身体を動かして、心も身体もリフレッシュします!!

プロフィール・メディア等

バレエ、ジャズ、モダン、コンテンポラリーを
舞台公演や路上パフォーマンス等で踊る。
2000年 山本寛斎スーパーショー ダン
サー出演
コーラスグループ振付担当
その他ダンス公演出演

資格等

リトモスオフィシャルトレーナー
ピルビスワーカー級指導者



インストラクター

齊田 美穂

レッスン紹介

火曜日 19:40~20:30 ZUMBA
ZUMBAはパーティ感覚で楽しく脂肪を燃焼していきたい方にお勧めです！

火曜日 20:45~21:45 SALSATION®
SALSATION®は音楽を楽しみながら、機能的な動作を身につけスタイルアップをしたい方にお勧めです！

木曜日 21:10~21:55 CHOREOLOGY®
CHOREOLOGY®は、誰でもまるでポップスターのように踊れます！ダンスを楽しんでみたい方にお勧めです！

プロフィール・メディア等

こんにちは！インストラクターの齊田美穂です。笹塚店では、ダンス系プログラムZUMBA、SALSATION®、CHOREOLOGY®を担当させて頂いています。
全てのクラス、全く初めての方もご参加頂けます。ご参加にあたって心配などありましたらお気軽にお声かけ下さい！
ご参加お待ちしております！



インストラクター

沙弥子

レッスン紹介

木曜日 11:10-12:00 カーディオフィットネスキックボクシング
カーディオフィットネスキックボクシングでは格闘技を身近に感じてもらえるレッスンを心がけています！

木曜日 12:20-13:05 ボディメイク&ストレッチ(溶岩スタジオ)
溶岩スタジオでのクラスでは部位別のトレーニングと全身のストレッチをやっています！
身体を温めながら動いていくので沢山汗もかけますよ！

どちらのクラスも初めての方でもご参加頂けるクラスです。
皆様のご参加をお待ちしております！

プロフィール・メディア等

日本体育大学 体育学部 武道学科出身
リバーサルジム横浜グランドスラム所属
総合格闘技 戦績 6戦5勝1敗
第25回東京オープンボディビル大会 ミスビギナー3位

資格等

AFFA キックボクシングエクササイズ
AFFA レジスタンストレーニング
AFFA Qren ボディメンテナンス
AFFA 太極舞
NESTA PFT
中高保健体育教員免許
柔道参段



インストラクター

Shuno

レッスン紹介

火曜日 10:00~11:00 ヨガ

ヨガクラス担当のShunoです。

ヨガクラスでは、前屈、後屈、側屈、開脚、ねじりなどの様々なポーズを組み合わせて、毎回異なるシーケンスを練習していきます。様々なポーズを何度も練習することで、自然と全身の筋力や柔軟性がアップし、関節の可動域が広がってポーズがとれるようになっていきます。



上瀧 達也

レッスン紹介

水曜日 10:00~11:00 バレエ入門

初めてバレエを始められる方でも、安心して参加出来る内容でレッスンを行っています。主にバーを使って基本的な動きを練習する事が多いです。他のダンスへの基礎作りや、美容と健康など、様々な目的の方が参加なさっています。

土曜日 17:45~19:00 バレエ入門(有料レッスン)

水曜日の通常レッスンとは異なり、一人一人に細かくアドバイスをしながら、通常の入門レッスンを深く掘り下げていく内容で行っています。

プロフィール・メディア等

5歳よりバレエを始める。西島眞希子、佐藤崇有貴、平塚由紀子に師事。

2009年より西島数博に師事。同氏の主な振り付け作品に出演。

2010年渡仏。Goubé European Dance Center Parisへ入学。

2011年、Concours International Prix Arabesque(ベルギー)第3位受賞、
Concours International de Danse Classique de Toulon(フランス)第2位受賞。

2012年、帰国。東京バレエ団へ入団。

「ザ・カブキ」パリ・オペラ座公演で初舞台を踏む。以降モーリス・ベジャール「第九交響曲」「ボレロ」「ギリシャの踊り」「春の祭典」「くるみ割り人形」「中国の不思議な役人」、ジョン・ノイマイヤー「ロミオとジュリエット」、ウラジーミル・マラーホフ「眠れる森の美女」、ワイノーネン版「くるみ割り人形」、ブルメイステル版「白鳥の湖」、ピエール・ラコット「ラ・シルフィード」、ウラジーミル・マリエフ「ドン・キホーテ」、ナタリア・マカロワ「ラ・バヤデール」、ミハイル・フォーキン「ペトルーシュカ」、フェリックス・ブラスカ「タムタム」等に出演。

国内及び海外の劇場で踊る。

2016年、東京シティ・バレエ団へ移籍。

白鳥の湖、眠れる森の美女、ロミオとジュリエット、アルルの女、火の鳥(世界初演)などに出演。現在は振付・指導などにも活動の幅を広げている。

2020年、ゴールドジム笹塚店のインストラクターとして登録。現在は笹塚・代々木上原・幕張ベイパーク・曳舟の店舗でバレエのレギュラーレッスンを担当。

2021年1月、自身の主宰する【Jotaki Ballet Arts】を千代田区にオープン



インストラクター

新村 卓也

レッスン紹介

火曜日 13:15~14:00 ZUMBA
ラテンのリズムを中心にさまざまなジャンルの音楽にのせてシンプルでわかりやすい動きで体を動かしていきます。

金曜日 10:00~10:45 ヨガ
朝一番に心地よいヨガのポーズで体のほぐしや調整を行なっていきます。体の状態に合わせて動きを選べるように行っていくので、ご自身で体が硬いと思っている方も是非ご参加ください。

金曜日 11:00~11:50 メガダンス
ラテン、ジャズ、ヒップホップ、レゲトンなどさまざまなジャンルのダンスの基本的な動きを習得しながらしっかりと汗をかいていくクラスです。

プロフィール・メディア等

香川県出身。
大学卒業後、金融・不動産関係の仕事を
経てフィットネスインストラクターに転身

資格等

A.E.C.エアロビクスインストラクター養成コース講師
全米ヨガアライアンスRYT200修了
ZUMBA BASIC1
メガダンス認定インストラクター



インストラクター

中谷

亜紀子

レッスン紹介

土曜日 16:30~17:30 リトモス

リトモスを担当しております、中谷亜紀子です。

様々なジャンルのダンスを楽しめるのがリトモスの魅力！初めての方も慣れて
いる方も、一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

プロフィール・メディア等

■活動拠点
東京・神奈川

■活動内容
フィットネスクラブのレッスン
リトモス、ポルドブラ、ダンスエア
ロ、オリジナルダンス、初心者リズ
ムトレーニングなど担当。
ダンスステージやコンテストの監
修。



インストラクター

中安 佑介

レッスン紹介

土曜日 15:25~16:15 オリジナルエアロ中級
音楽に合わせてカラダを動かす爽快感を感じながら、一緒に動いてみませんか(中級レベルです)。楽しくわかりやすくをモットーに指導をしています。

プロフィール・メディア等

インストラクター歴8年
都内神奈川を中心に活動中

資格等

NESTAファンクショナルアナトミー



根岸 健一

レッスン紹介

月曜日 10:15~11:00ピラティス

ピラティスは、身体の土台となる筋肉を鍛えます。『体幹を安定させる』『インナーマッスルの強化』は、姿勢の改善へとつながり、身体のパフォーマンスを向上させたり、ケガの予防に繋がる事が期待できます。

トレーニングやスタジオプログラム参加が初めての方も安心してご参加いただけます。その日の関節の動きや身体の歪み、左右の柔軟性の差も確認しながら、しなやかで美しい、理想的なボディーラインを目指しましょう。

【こんな方にオススメです！】

姿勢改善を目指したい方・プチ不調を改善したい方

月曜日 11:15~12:00 メガダンス

ラテン、ヒップホップ、ディスコ、ジャズなどの様々な音楽に合わせて踊るレッスンです。プレコリオスタイルのクラスは各音楽に合わせて振り付けが決まっているので、何回か参加をすると少しずつ振り付けを覚える事ができます。

ダンス系のクラスに初めてチャレンジされる皆様にもオススメのクラスなので、ぜひお越しください！！

一緒にメガダンスの世界を楽しみましょう！

プロフィール・メディア等

学生時代にフィットネスクラブに入会し、スタジオプログラムに魅了される。大学を卒業後、機械メーカーを経てフィットネスインストラクターへ転身。大手フィットネスクラブにて、エアロビクス、ダンス、ヨガ、ピラティス、トレーニング、ストレッチを指導しながら、複数のインストラクター育成コースの講師として後進の育成にも力を注いでいる。フィットネスクラブにおける商品開発や品質管理、各社社員研修、専門学校の講師等を務めている。雑誌やCD・DVDの監修や出演多数。

- ・合同会社SHINE MORE 代表
- ・ティップネス クオリティスーパーバイザー
- ・フィットネクス スタジオアドバイザー
- ・AECインストラクター養成コース 講師
- ・東京スポーツ・レクリエーション専門学校 非常勤講師

資格等

- ・健康運動指導士
- ・Pilates Academy International All Populations Mat I & II
- ・Pilates Academy International All Populations Reformer I & II
- ・食コンディショニングトレーナー



のん

レッスン紹介

- 月曜日 20:55~21:25 BodyMake Up&Stretch
- 月曜日 21:30~22:00 Cardio Fitness Kick boxing
- 水曜日 21:10~22:00 Cardio Fitness Kick boxing
- 金曜日 20:20~20:50 Cardio Fitness Kick boxing(溶岩スタジオ)
- 金曜日 21:00~21:30 BodyMake Up&Stretch(溶岩スタジオ)

BodyMakeUp&stretch

セルフマッサージやストレッチでリンパを流し血行促進、代謝を上がりやすくしてからボディメイクしていきます
ボディメイク内容は毎月変えています
初心者の方でもご参加頂けます

Cardio Fitness Kick boxing

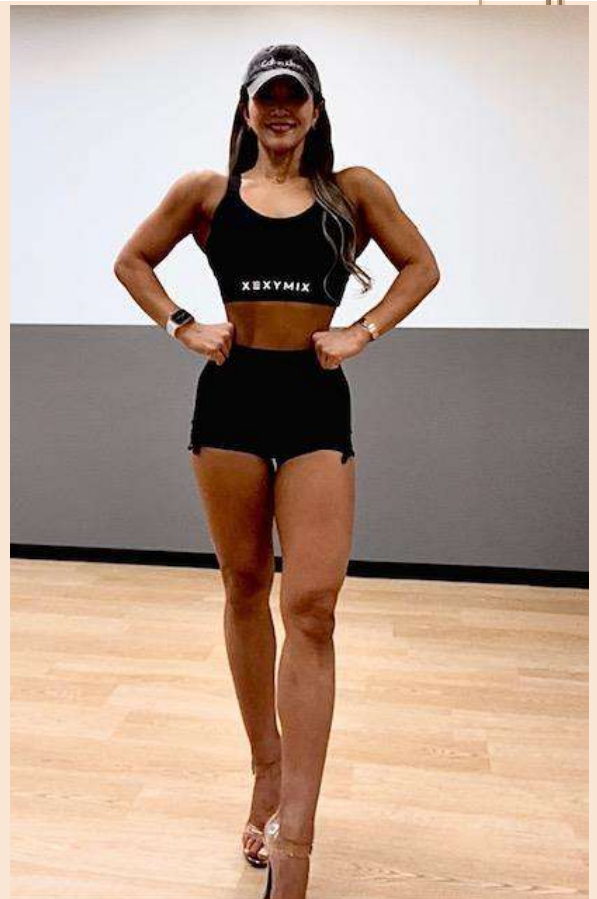
エアロビの動きにキックやパンチを取り入れたカーディオエクササイズです
リアルな対戦するキックボクシングではないので音楽に合わせて楽しく動いていきます。
後半はBodyMakeでしっかり引き締め最後はストレッチで筋疲労回復促進、緩和をしていきます
どなたでもご参加頂けます

プロフィール・メディア等

ダイエット目的でジムや溶岩スタジオに通い始めフィットネスキックボクシングに出会いました。
普段全然運動をして来なかったのが初めはついて行くのにやっとでしたが毎回楽しく、キックボクシングだけではなくストレッチやボディメイクなどトータル的に教えて頂いたのが硬かった身体もほぐれ代謝も上がり食事の管理も始め身体への意識がかなり変わりました。
この楽しさ、良さを共有したくてインストラクターになりました。

資格等

- AFFA プライマリーフィットネスインストラクター認定
- AFFA キックボクシングエクササイズインストラクター認定
- AFFA Q-ren ボディメンテナンス認定
- JFKA キックボクシングエクササイズインストラクター認定



インストラクター

福田 建太

レッスン紹介

月曜日 19:35～20:35 バレエ入門
東京シティバレエ団ソリストとして活動しています。福田建太です。
初心者の方でも無理なくできるよう、バレエの基本を伸びやかにできるように指導して参ります。

プロフィール・メディア等

東京シティバレエ団ソリストとして活動しています。福田建太です。



インストラクター

萬代 絵理奈

レッスン紹介

土曜日 14:45~15:35 ヨガ

初心者の方でも安心して受けていただけるクラスです。体の硬さやポーズにこだわらずヨガを続けていく中で、心や体の変化を楽しみましょう。

プロフィール・メディア等

義理の母の死をきっかけに、「健康に生きる」事を真剣に考えるようになり、ヨガインストラクターを目指す。

17年勤めていた会社を退職し、病気になりにくい心と体作りのサポートがしたいと思いヨガインストラクターになる。

体がほぐれると心もほぐれて、自分に優しく、人に優しくなれます。ヨガは心を穏やかに保つための練習方です。沢山の人が、「健康で幸せな日々が続きますように」と想いを込めてのレッスンを心掛けています。



資格等

ベーシックヨガ TTC1 修了
中医養生ヨガ初級 修了
ハートオブヨガ集中講座 修了
秘書検定2級
実用英語技能検定準2級



Mika

レッスン紹介

木曜日 10:10~11:00 ヨガ

ヨガのポーズを練習することで、身体や心に溜まった硬さや緊張を取り除いていきます。

レッスンでは、一瞬一瞬の呼吸と自分自身をもたらした変化に気づいてもらえるよう、今この瞬間を大切にしています。

皆様にスタジオでお会いできるのを楽しみにしています！

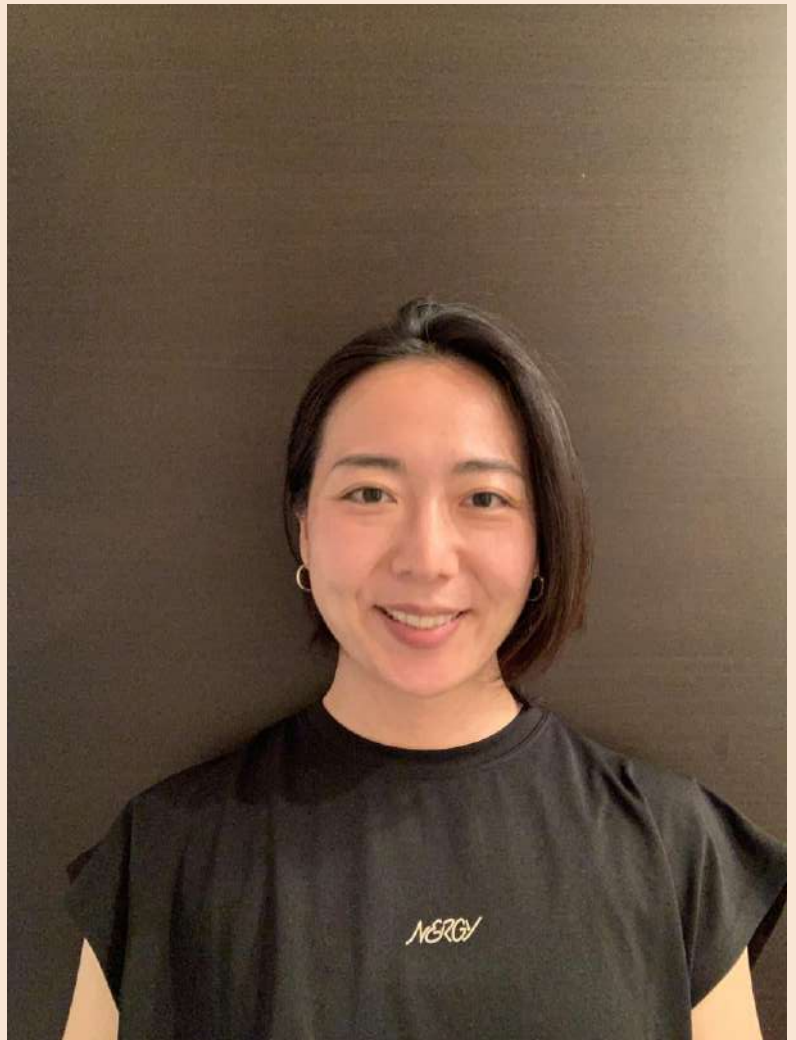
プロフィール・メディア等

慌ただしく過ごす日々の中で、自分と向き合う時間を作ることの大切さをヨガを通して気がつきました。日々の呼吸の深さやペース、身体の状態、心の状態を観察できるようになり、ヨガは私にとってとても頼りになる存在です。

元気に過ごすためのツールとしてこれからも学びを続け、伝えていきたいです。

資格等

- ・E-RYT500 認定講師
- ・マタニティーヨガ資格取得
- ・産後ヨガ資格取得



インストラクター

峰本 春菜

レッスン紹介

日曜日 14:40~15:40 バレエ入門
バレエを初めて習いたい方、基礎レッスンをゆっくりじっくりやっていきたい方、身体の使い方を理解したい方向けのレッスンになっております。

火曜日 15:50~16:50 コンテンポラリーダンス
全身や体幹をを使って表現力や自由に踊る事を身につけるクラスとなっております。
1ヶ月毎に振付を変えており、月初から新しい振り写をして月末に仕上がっていく進行です。

プロフィール・メディア等

7歳からクラシックバレエを始める
14歳でモダンバレエ、コンテンポラリーダンスも開始

16歳から日本の高校には進学せず
ベルギーロイヤルアントワープバレエ学校に留学、
2年後に卒業
在学時はマーサ・グラームのモダンテクニック、
ベルギーローザダンスカンパニーからはコンテンポ
ラリーダンスを習得

帰国後コンテンポラリーダンサーとして日本の舞
台などに出演、アメリカシカゴ公演にも参加
現在はバレエ指導者、ピラティストレーナーとして
多くのダンサーを指導



資格等

国際ピラティスライセンス
Peak Pilates レベル2 リフォーマーラ
イセンス取得

インストラクター

森田 律子

レッスン紹介

火曜日 20:40~21:30 リラックスストレッチ&ボディケア
全身のストレッチとストレッチポールを使って身体のメンテナンスを行います。



湯浅 まゆ

レッスン紹介

火曜日 11:15~12:00 カーディオキックボクシング

このクラスでは体の軸と五本の足指をしっかり意識しながら、キックボクシングの基本からコンビネーションまでを音楽に合わせて繰り返します。脂肪燃焼効果も高く、体幹も効率良く鍛えられるので引き締まった身体が手に入ります。初心者にも優しいクラスです。

火曜日 12:15~13:00 関節と筋肉の歪み改善リカバリー

ゆったりリラックスしながら関節の動きや骨の配列、身体の歪みを整えていくクラスです。美しい姿勢を手に入れたい！肩や腰、膝の不調を改善したい！運動パフォーマンスを向上させたい！ご高齢の方からアスリートまで、それぞれの悩みに応じたレベルで調整いたします。

プロフィール・メディア等

格闘技歴20年（キックボクシング、ムエタイ、クラヴマガ、パンチャックシラット）

長年の格闘技で肘や膝を酷使してきた自分の為にコンディショニングを猛勉強。怪我から復活させた骨格調整メソッドを常に更新中。

元ラジオパーソナリティ、

資格等

ビート&キックス公認インストラクター

日本コンディショニング協会マスターコンディショニングインストラクター

ストレッチポールインストラクター

背骨コンディショニングインストラクター

他資格多数



Blog



Instagram

Ririco

レッスン紹介

土曜日 9:50~10:50 ヨガ

土曜日 11:05~11:50(溶岩HOT) ヨガ

初めての方、運動不足の方も安心して受けられる基本のクラスです。呼吸を意識しながらしっかりと全身を動かしていき、ヨガのポーズをとっていきます。日頃運動されている方の体のメンテナンスとしてもおすすめです。

プロフィール・メディア等

幼少期から社会人までバレーボールを続ける。

友達にヨガをすすめられ、バレーボールでのパフォーマンス向上、体質改善のためにヨガを習う。

学んでいくうちにヨガの魅力を伝える側になりたいと思い、スタジオヨギーでRYT200を取得。

その後、新宿高島屋MellowFlowで勤務すると共にゴールドジム 笹塚東京店でヨガ・溶岩HOTヨガのクラスを担当。

ヨガに苦手意識がある方でも楽しく継続していただけるようなクラスを心掛けています。

資格等

全米ヨガアライアンスRYT200

シニアヨガティーチャートレーニング終了

