

根岸健一

INSTRUCTOR

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

◆ 担当レッスン ◆

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！



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・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

プトリ

INSTRUCTOR

■ 活動拠点
東京・神奈川

私の趣味はダンスをすることです。
ダンスをするのがとても好きで、小さい頃からやってきました。3歳から
中学校までインドネシアでダンスをしてました。

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。

◆ 担当レッスン ◆

月曜日 12:15～13:05 ZUMBA

水曜日 19:20～20:10 ZUMBA

土曜日 11:05～11:55 ZUMBA

ズンバはラテン系の音楽を中心にさまざまなジャンルのダンスを楽し
んでいくダンスプログラムです。ダンスなど初めてのカタでも楽しんで
いただけるプログラムです。

月曜日 13:15～14:05 PelBeautics(骨盤・肩甲骨)
骨盤周りや肩甲骨周りをほぐしエクササイズを行います。さらにリズム
に合わせてラテン系ムーブメントを取り入れながら美しく整えていきま
す。

難しい動きや激しい動きはありませんので、どなたさまでも安心してご
参加いただけます。

水曜日 20:20～21:00 フリースタイルダンス



福田建太

INSTRUCTOR

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。

◆ 担当レッスン ◆

月曜日 19:05～20:05 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。



のん

INSTRUCTOR

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で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。

◆ 担当レッスン ◆

月曜日 20:25～21:15 イージーキックボクシング
& ボディーケア(HOT)

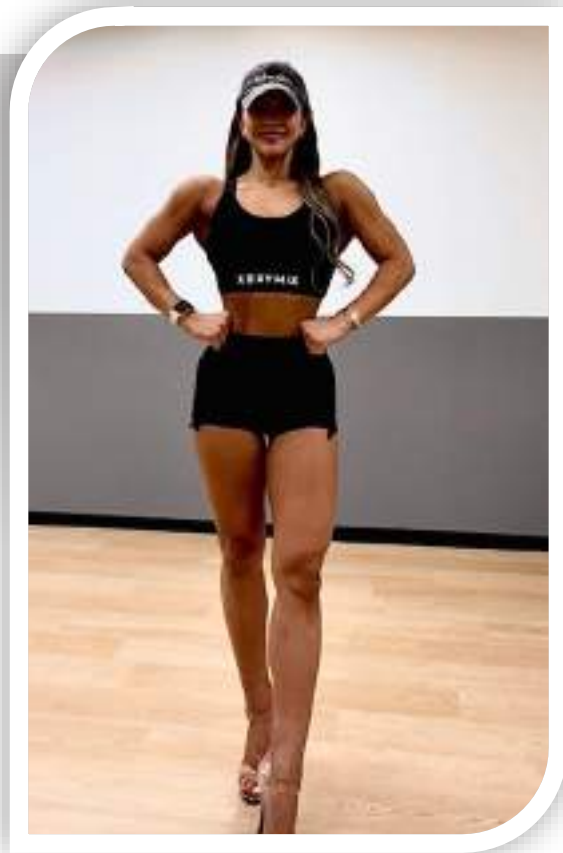
ストレッチで柔軟性・筋温を高め、
筋トレでメリハリのある美Bodyを作りましょう。

水曜日 21:10～22:00 カーディオフィットネスキックボクシング

金曜日 20:00～20:50 カーディオフィットネスキックボクシング
& Body makeup

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、
緩和をしています。どなたでもご参加頂けます。



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・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

Shuno

INSTRUCTOR

◆ 担当レッスン ◆

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。



湯浅まゆ

INSTRUCTOR

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

◆ 担当レッスン ◆

火曜日 11:15~12:00 カーディオフィットネスキックボクシング

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練習します。

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ハビリ

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。



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・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



Mai

INSTRUCTOR

小学生から始めた新体操で中学高校と競技に打ち込み、酷使した身体を整えたいと始めたヨガ。
毎日当たり前のように使っている身体を見つめ直すキッカケになりました！
ヨガを通して、自分の身体だけではなく心に向き合う時間の大切さを学び、
学んだことを1人でも多くの方にシェアしたいと考え、講師資格取得後はヨガ
スタジオ・スポーツクラブを中心にレッスンを行っています。

◆ 担当レッスン ◆

火曜日 11:10～12:00 ストレッチヨガ(HOT)

1日の終わりにしっかりと呼吸を整え、身体をほぐし心身のリラックスを促して
いきましょう。

土曜日 9:50～10:50 ヨガ

ヨガのポーズ・呼吸を通して
日々の疲れ・ストレスから身体と心をしっかりと整えていきましょう

土曜日 11:05～11:55 Gデトックスヨガ(HOT)

ヨガのポーズを通して身体をしっかりとほぐしていくクラスです。
呼吸を意識して無理なく身体を動かしていきましょう。



◆ 資格・経歴等 ◆

・全米ヨガライセンスRYT200

茂木紀子

INSTRUCTOR

エアロビクス、ステップインストラクターから、現在はリトモス、ファイドウ、フィットネスダンスを中心に、パーソナル指導もしています。

◆ 担当レッスン ◆

火曜日 13:15～13:30 リズムトレーニング

火曜日 13:35～14:35 リトモス

身体遣いをメインに、リトモスやダンス系で使われるステップの更なる収得を目指すことでスキルアップしていきます



◆ 資格・経歴等 ◆

リトモスオフィシャルトレーナー
ファイドウオフィシャルトレーナー

メンタル心理カウンセラー
上級心理カウンセラー
全日本きものコンサルタント

海野アンジュ

INSTRUCTOR

フェアリーバレエスタジオ、井上バレエ学園を経て井上バレエ団入団。
バレエ団公演をはじめ外部公演に多数参加。
子供から大人まで幅広い世代のバレエクラスを行う。

◆ 担当レッスン ◆

火曜日 14:50～15:50 バレエ入門

このクラスは、バレエを始めたばかりの方や、バレエを始めてみたいという方に向けた、入門クラスです。

楽しく、バレエに親しんでいただけたらと思いながら、クラスを進めています。



MARI

INSTRUCTOR

「そのまま・ありのままの自分自身」「自分を大切に思い、自分を大好きになること」すでにそこにあった豊かさ、根っこの確信。ヨガに逢い、そんなごく自然なことを深く感じられることで、“今”がとても充実している。”と実感しました。ココロとカラダが生き生きとしている様子。今“LIVE”を感じる、呼吸とアーサナ。オープンになり受け止めていく、爽快な感覚。今もこれからもずっと続いていく、感謝と感動。この心地良さを、みなさんとシェアして行きたいと思っています。

- ・「これからはじめる シンプルヨガ」 DVD 出演
- ・ NHK ひるまえほっと 出演
- ・「Yogini」「ヨガジャーナル Japan」「美的」多数回 出演
- ・「ゆったり 寺ヨガ」主催
- ・ 2019' ヨガの聖地 インド リシケシ - アーサナと瞑想 リトリート - ツアー 主催
- ・ 2024' ヨガの聖地 インド リシケシ - ヨガとディワリ リトリート - ツアー 主催
- ・ 高尾山ヨガ リトリート 2011'～ 毎年開催



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・ 全米ヨガアライアンス (日本ヨガ瞑想協会) RYT200時間 修了・ リストラティブ ヨガ 指導資格取得
- ・ ベビーヨガ セラピスト 資格取得・ 日本マタニティヨガ 養成講座修了
- ・ インド政府公認 ヴィヴェカナンダ 日本ヨガ研究財団 日本ヨガ療法学会認定 ヨーガ講師
- ・ 本山式 経絡体操法 (陰ヨガ) 集中セミナー 修了・ iRest® ヨガニードラ 集中セミナー修了 (アメリカ、日本)
- ・ アジャストメント 指導者トレーニング修了 (マッシュー=コーヘン)
- ・ キッズヨガ講師 養成講座修了 (Groovy Kids Yoga)
- ・ マットピラティス インストラクター・インド占星術 初級講座 修了・ AEAJ 認定 アロマセラピスト
- ・ AEAJ 認定 アロマセラピー インストラクター・ AEAJ 認定 アロマアドバイザー・ AEAJ 認定 環境カオリスト
- ・ かっさ療法 セラピスト・ JAM認定 リンパセラピスト・ IFCA認定 アンチエイジング食学講座 修了
- ・ ハーブティーソムリエ アドバイザー・ ヘアメイクアップアーティスト 資格・ カラーコーディネーター 資格
- ・ 大型自動二輪 免許・ サウナスパ協会認定 サウナ/スパ健康アドバイザー
- ・ 幼保無償化対象 (内閣府ベビーシッター割引券補助対象) ベビーシッター・地域子育て支援員 資格取得
- ・ 国際予防医学協会認定 ヘルスコンサルタン

◆ 担当レッスン ◆

火曜日 19:30～20:15 ピラティス&コンディショニング
呼吸、ストレッチ、ポーズ：「緩める」「整える」「鍛える」を通じて、ご自身の心身のコンディションをより良い状態に導いてゆきます。

火曜日 20:35～21:25 ストレッチヨガ(溶岩)
ポーズと呼吸法、瞑想などを通して、血液の循環を整え、関節の動きや集中力も高めます。心身共に自分自身の本来持つ豊かさを深めます。

斉田美穂

INSTRUCTOR

こんにちは！インストラクターの
斉田美穂です。
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！

◆ 担当レッスン ◆

火曜日 20:30~21:30 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！



上瀧達也

INSTRUCTOR

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」バリ・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・ワシリーエフ「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・プラスカ「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



◆ 担当レッスン ◆

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ます。

土曜日 17:45～19:00 バレエ入門(有料)

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。

明日美

INSTRUCTOR

幼少の頃よりクラシックバレエを習う。体のメンテナンス目的でヨガを始め、心身ともに変化していくのを感じ日常で欠かせないものとなる。

人生を豊かにするヨガをたくさんの人に伝えたいという想いから、2010年よりインストラクターとして活動を開始。ヨガスタジオやスポーツクラブ等で指導を行う。

安全でクリエイティブに、一人ひとりに寄り添ったクラスを行うことがモットー。

◆ 担当レッスン ◆

水曜日 11:15~12:05 ボディーメンテナンス

自分自身の今の状態を知るところからメンテナンスは始まります。

自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことで、メンテナンスをしていきます。

綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。

水曜日 12:20~13:05 ストレッチヨガ(HOT)

日常生活での姿勢のクセで固まってしまった筋肉を温めながら、呼吸とアーサナでじっくりとストレッチします。

汗と一緒に毒を抜いて、体の内側からクリアーに。

心も体も軽やかにしていきます。

どちらのクラスも初心者から上級者の方までオールレベル対象です。
愛を持って丁寧に指導いたしますので安心してご参加ください。



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・ヨガアライアンス認定 ティーチャートレーニング レベル 1・2・3修了
- ・ヨガアライアンス認定 アーサナ・マスター・インテンシブ・コース修了
- ・ヨガアライアンス認定 アジャストメントテクニック・インテンシブ・コース修了

松本優花

INSTRUCTOR

2022年より長野県でフィットネスインストラクターとして活動。2025年4月より上京し東京、神奈川を中心に活動。また、2歳からダンスを学ぶ。

2024年Xupプロ契約 サバイバルダンスコンテストファイナリスト

その他コンテスト出場

◆ 担当レッスン ◆

水曜日 12:20～13:00 オリジナルエアロ(初中級)

基本ステップに慣れた方へおすすめなクラス音楽に合わせて動きを繋げながら、有酸素運動で脂肪燃焼や体力アップを目指します。

水曜日 13:15～14:00 ダンスエアロ(初級)

ダンスの要素を取り入れたエアロビクス初級クラス。簡単な振り付けを楽しみながら、最後は曲に合わせて一曲踊っていきます！



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・JWI/ AFAA
- ・認定エアロビクス養成コース取得
- ・健康運動実践指導者
- ・赤十字ベーシックライフサポーター

Souya

INSTRUCTOR

○インストラクター活動実績○
TOKYO STEPS ARTS 高田馬場校
HIPHOP初心者専用 (小学生～成人)

ETC DANCE SCHOOL
金町校
HIPHOPビギナー(成人)はじめてのHIPHOP(成人)
川崎校
HIPHOP/R&B

Amies dance studio
hiphop入門 (成人)
hiphop初級 (成人)

D'z dance school(調布校/府中校)
hiphop リトルキッズ (3歳～年長)
Hiphop キッズ (小学生)
はじめてのHIPHOP (成人)

Vim sports avenue
HIPHOP (成人)

○出演○
•rugby World Cup 2020 シアターダンサー出演
•Banana lemon バックダンサー出演
•JR EXILE way to the groly スタンドイン
•Red Bull Daichi Yamamoto pvにMosh crewとして出演
•電音部2nd LIVE 帝音国際学園 シブヤダンサー出演
アイドル練習生への振り付けアシスタントやレッスン実施

本番帯同など



◆ 担当レッスン ◆

水曜日 14:15～15:15 HIP HOP

ストレッチをしっかりとした後、HIPHOPダンスの基礎となるアイソレーション・リズムトレーニングを行います。
基礎だけではなく振付も最後に進めていきます。
手振りの入ったchoreography系だったり、OLD SCHOOLなど
HIPHOPの中でも様々な種類の振りにチャレンジしていきます！

HIPHOPでも、邦楽を使ったHIPHOP/R&Bや洋楽HIPHOP/R&B
OLD SCHOOLから近年のNEW SCHOOLまで幅広く楽曲を使用していきます！

是非スタジオでお待ちしております★

Mika

INSTRUCTOR

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。

◆ 担当レッスン ◆

木曜日 10:00～10:50 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が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！



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・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

井内伸幸

INSTRUCTOR

◆ 担当レッスン ◆

木曜日 11:10～11:40 リズムトレーニング

木曜日 11:50～12:40 ストリートダンス(フリースタイル系)

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！



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・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
- ・K-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

片岡千鶴

INSTRUCTOR

◆ 担当レッスン ◆

木曜日 13:00～14:00 ステップ1.5

色々なフットパターンの組み合わせを楽しむレッスンになっております。
一味変わったステップを体験したい方、ステップ1.5や2のレベルに慣れてきた方向け。



◆ 資格・経歴等 ◆

JiYA3級

中安佑介

INSTRUCTOR

インストラクター歴8年
都内神奈川を中心に活動中

◆ 担当レッスン ◆

木曜日 14:15～15:15 オリジナルステップ(初中級)

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。



◆ 資格・経歴等 ◆

・NESTAファンクショナルアナトミー

岡部和彦

INSTRUCTOR

2004年よりフィットネスインストラクター

◆ 担当レッスン ◆

木曜日 18:55～19:55 オリジナルステップ(中級)
中級者向けのバラエティーに富んだフットパターンな
どでレッスンを行っています。

◆ 資格・経歴等 ◆

・上級救命講習

山上弥香

INSTRUCTOR

初めまして！インストラクターの山上弥香(ヤマガミ ミカ)です。
学生時代は水泳の選手として活動しており、そのトレーニングの一環でヨガを行っていました。
引退後、アパレル企業に就職をしましたが身体を動かす仕事がしたい、身体を動かす魅力を伝えたいと思い、某大手ホットヨガスタジオに転職。
その後さらに本質的なヨガを知りたい、伝えたいと思い、ヨガアカデミーでヨガ講師として活動し、多数の生徒さん達の資格取得に携わってきました。
現在はフリーランスとして活動しており、1人でも多くの方が毎日を元気に過ごせるよう、少しでもサポートできたらと思いながらヨガレッスンを提供しております。
趣味は食べる事、踊る事、旅行などです。
皆さんと楽しくお話もできたら嬉しいです！
よろしくお願いします！

◆ 担当レッスン ◆

木曜日 19:00～19:45 リフレッシュフローヨガ(HOT)
寝ポーズや座りポーズをメインに身体をゆったりと伸ばし、ほぐしていくレッスンです。
呼吸も深く入れていくことで、心や身体を緩めていきます。
夜の時間をゆったり過ごしたい、心や身体を緩めたい方におすすめです。

木曜日 20:10～21:00 ヨガ
ハタヨガをベースに1つ1つのポーズを丁寧に練習していきます。
立位のポーズも基礎の部分から練習していきますので初めての方も気軽にご参加いただけます。
ポーズを深めたい、柔軟性や筋力アップをしたい方にもおすすめです。



◆ 資格・経歴等 ◆

・RYT500

新村卓也

INSTRUCTOR

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

◆ 担当レッスン ◆

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ます。
体の状態に合わせ動きを選べるように行っていますので、
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。



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・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

近藤幸代

INSTRUCTOR

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

◆ 担当レッスン ◆

金曜日 12:05～12:50 ポルドブラ

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！！



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・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

紘大

INSTRUCTOR

15歳から芸能活動を始め、22歳でダンサーに転身。
ダンス歴2カ月で日本武道館を経験し、ダンス歴1年が
経つ頃にはプロダンサーとして次世代アーティストへの
教え、振付をするなどの才能を発揮し、数多くのアー
ティストバックダンサーも経験。

個人でのダンス仕事歴

TV.CM.バックダンサー

嵐

KAT-TUN

オリエンタルラジオ

倅田來未

AAA

ももクロ

上戸彩

その他諸々。各地方でワークショップも開催。

2018年にはアメリカ、ニューヨークにも

ダンスゲストとしてショーケースに出演。

など



◆ 担当レッスン ◆

金曜日 14:20～15:20

ストレッチ、プリエ、クロスフロア、コンビネーション

初めての方、楽しくダンスやりたい方も是非。

小東勇太

INSTRUCTOR

◆ 担当レッスン ◆

金曜日 19:00～19:50 オリジナルステップ(初中級)

インストラクターの個性を活かした、オリジナルステップを行うクラスです。
基本ステップに様々な要素のアレンジを加えて、ステップの色々な動作を
組み合わせて楽しく汗が流せる内容です。
皆様のご参加をお待ちしております。



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・東京オープン2017年7位入賞
- ・東京オープン2019年9位入賞

ななみ

INSTRUCTOR

インストラクター歴10年

◆ 担当レッスン ◆

土曜日 12:10～12:55 ビギナーエアロ

土曜日 13:05～13:50 オリジナルエアロ(中級)

初中級、中級共に、音楽に合わせて楽しく体を動かしていきます。

初中級から連続で出られるようなレッスン内容になっています。

江村浩二

INSTRUCTOR

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。

◆ 担当レッスン ◆

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！



◆ 資格・経歴等 ◆

- ・ZUMBA BASIC 1
- ・ペルビックスストレッチ指導者
など

Kyoco

INSTRUCTOR

参宮橋ヨガスタジオ
日本瞑想協会認定講師、美脚美尻骨盤ヨ
ガ認定講師
タレントのパーソナルレッスン

◆ 担当レッスン ◆

日曜日 10:10~11:10 リフレッシュヨガ
朝に新しい呼吸が入りやすいように体を
動かし、一日がより良い1日になるよう
にゆっくり動きます。



◆ 資格・経歴等 ◆

4 資格
RYT 2 0 0
RYT 3 0 0 取得中

伊藤香奈

INSTRUCTOR

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持ち、
都内フィットネスクラブで指導を行っています。

◆ 担当レッスン ◆

日曜日 11:25～11:55 リズムトレーニング

日曜日 12:05～12:55 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。



◆ 資格・経歴等 ◆

・資格「全米ヨガアライアンスRYT200」2007年取得

大島さやか

INSTRUCTOR

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います。

お茶の水女子大学卒業。

◆ 担当レッスン ◆

日曜日 13:15~14:15 ヨガ

アサナを身体に馴染ませる、ゆったりフローの60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。

日曜日 14:30~15:20 ヨガ(溶岩)

平日の疲れをしっかりと流して新しい1週間を軽やかに過ごしていただけるよう、

呼吸・身体としっかり対話できる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。



◆ 資格・経歴等 ◆

・全米ヨガアライアンス(RYT)200時間

峰本春菜

INSTRUCTOR

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

◆ 担当レッスン ◆

日曜日 14:30～15:20 コンテンポラリー
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。

日曜日 14:35～16:35 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。

日曜日 16:40～17:25 バレエ(有料)



◆ 資格・経歴等 ◆

・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