INSTRUCTORS

GOLD'S GYM

Minami Aoyama

YOGA

KUNA

水曜日 11:00-12:00
コアヴィンヤサヨガ

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・ヨガベーシック

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

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

Naoko

月曜日 14:30-15:30
温・パワーヨガ

Profile

活発な幼少期を過ごし、バトントワリング、水泳などさまざまなスポーツに親しむ。ケンハラクマ氏との出会いから同氏を師としヨガを学び深める。アスリートへのヨガ指導も行なっている。

- 歯科衛生士
- アシュタンガヨガジャパン インターミディエイトシリーズ指導者養成
- IYCアシュタンガヨガプライマリーシリーズ
- IYCキレイになるヨガ
- IYCラジヨガLevel2
- IYCアスリートヨガ指導員　ほか

ikuko

火曜日 7:15-8:00
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

高橋エマ

火曜日 11:00-12:00
デトックスヨガ

Profile

おやすみ瞑想ヨガニドラー指導者養成講座主宰。
10代から芸能界に入り17年間に渡り女優として活動。脳科学や心理学を学び、心に癒しをもたらすヨガニドラー、マントラ、ヨガ哲学などの瞑想クラスを中心に指導し、オリジナルスタイル「癒しの月ヨガ」を伝え続けている。多数ヨガイベントに出演、フィットネスウェアブランドw.an.fのイメージモデルを務める。

- 全米ヨガアライアンス(RYT200)
- ヨガニドラ指導者養成講座TT
- 藤田真弓リストラティブヨガ
- インド政府公認校認定ヨガ指導者養成講座

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）

YOGA

今井祐子

火曜日 16:00-17:00
グラウンディングフロー

Profile

ストレスマネー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

磯部佳世子

火曜日 19:00-20:15
ストレッチヨガ／陰陽ヨガ

Profile

兵庫県出身。加齢と共に体型維持ができず悩んでいた頃にヨガに出会う。アーサナに魅了され練習を続けていくうちに体だけでなく心へ大きく作用し、今まで生きてきた世界を大きく変えてくれた。ヨガを通してたくさんの方と出会い、心身の健康を手に入れ、より笑顔でこれからの日々を皆様と一緒に過ごしたいという思いで活動を続けている。

- 全米ヨガアライアンス（RYT200）
- 陰ヨガ
- 中医養生ヨガ
- 骨ナビ

Satomi

火曜日 20:30-21:30
インサイドフロー
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

SAYAKA

木曜日 15:45-17:00
ディープストレッチヨガ

Profile

2012年より指導。

- 全米ヨガアライアンス（RYT200）
- Bliss Babyマタニティヨガ

YOGA

SHIORI

水曜日 14:45-15:45
ボディメンテナンスヨガ
土曜日 17:30-18:30
スローフローヨガ

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ユ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、アロマテ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 16:00-17:00
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

naho

水曜日 19:00-20:00
フローヨガ

Profile

股関節の不具合から歪みや不調を作らない「姿勢」「体の使い方」を研究。ヨガや筋トレをしても理想のスタイルや動きができない原因は骨格にあると考え、現在は動くほどにスタイルアップ＆パフォーマンスの向上をかなえる骨格ベクトルトレーニングに注力。

- 骨格ベクトルトレーニング
- 筋膜リリースヨガ
- ファンクショナル・ボディ・ヨガ®
- マタニティヨガ
- 全米ヨガアライアンス（RYT200）

yukiko

第2-5 水曜日 20:15-21:15
リリース＆ディープ
リラックスヨガ

Profile

幼少期に母が独学でヨガのポーズを取っていた様子を見て真似たことがヨガとの最初の出会い。社会人生活を送る中、偶然ヨガを体験する機会があり、その時に感じたヨガで心と体がシンプルにHappyになることに改めて魅了されインストラクターの道を歩むことに。常に笑顔で穏やかに、健康的な毎日を過ごせるヨガを伝えたいと考え、日々学びを深めている。

- 全米ヨガアライアンス（RYT200）
- リストラティブヨガ指導者養成コース
- シニアヨガ指導者養成コース

YOGA

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の資格、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

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り、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

MANA

金曜日 15:45-16:45
骨盤ヨガ

Profile

フィットネスクラブやヨガスタジオのレッスンや運営だけでなく、さまざまな形で「運動」に携わる。ヨガ、解剖学、トレーニング、ストレッチなど多方面の角度からアプローチするレッスンが好き。

- 全米ヨガアライアンス（RYT200）
- アシュタンガヨガ初級
- 日本サップヨガ協会認定サップヨガインストラクター

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

YOGA

桑原由佳

第1 水曜日 20:15-21:15
リラックスヨガセラピー

Profile

製薬会社 研究開発部で医薬品の開発に携わる。
調剤薬局勤務とヨガ指導を両立し、現在、薬剤師ヨガセラピストとしてヨガ指導及び健康講座の講師として活動中。またオリジナルプログラムである、体が硬い方のための健康的な姿勢改善「予防医学ヨガセラピー」も行なう。

- 薬剤師
- タイ古式マッサージプロフェッショナルセラピスト
- 日本ウォーキングスペシャリスト協会認定
- 健康管理一般指導員　ほか

SEIHO

金曜日 20:30-21:30
温・エナジーフローヨガ

Profile

台湾 高雄出身。家の近くの施設で受けたヨガクラスが心地よくて、もっと深めたいと思い練習を続ける中でインストラクターへ。最初はポーズをがむしゃらに追いかける練習をしていたが、次第に深く吸って吐けるようになるとヨガのポーズの心地よさを気付けるように。クラスでもその思いを大切に伝えている。

TARO

木曜日 9:45-10:45
アンチエイジングフロー
土曜日 9:30-10:45
アシュタンガヨガ

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、神奈川県の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

nemu

土曜日 11:15-12:30
ハタヴィンヤサ

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

YOGA

Asha

日曜日 11:00-12:00
アシュタンガヨガ

Profile

曽祖父は城主。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

Venus EIKO

日曜日 12:15-13:00
ハタヨガ

Profile

全ての人が持って生まれた自分らしい心身の美しさと健康を引き出すためのお手伝いをさせていただきたく、活動中。ヨガに加えトレーニング指導も行ない、東京を中心にVenus Hip Trainingを主催。

- 全米ヨガアライアンス（RYT200）
- リストラティブヨガ
- 女性と子供のためのアーユルヴェーダ
- シンクロニシティー研究会認定マヤ暦アドバイザー

kyoco

日曜日 16:00-17:00
温・背骨ヨガ

Profile

京都府出身。参宮橋ヨガスタジオやMellow Flow、都内ゴールドジム、Suwaruにて活動。長男を出産後、ベビーマッサージの資格を取り指導を始め、その後も通って下さるお母様達のサポートを続けていきたいと思い、ヨガの資格を取得。

- 全米ヨガアライアンス（RYT200）
- 日本瞑想協会

CAORI

日曜日 17:15-18:15
温・ストレッチヨガ

Profile

大手フィットネスジムにてヨガを始め、その後韓国在住時代にjai yoga meditationにて韓国語でヨガのティーチングを学ぶ。そこで学んだヴィンヤサヨガに感銘を受け、ニューヨークやインドネシアなどさまざまな国のヨガリトリートに参加し、学びを深める。現在は都内スタジオの他にRYT200講師、また美容専門学校でのヨガ授業を担当。

- 全米ヨガアライアンス（RYT 200・500）

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

POWER HIPNESS

鯉堂彩音

水曜日 13:00-14:00
POWER HIPNESS

Profile

滋賀県出身。Spice Up Fitness所属 パーソナルトレーナー。日々、女性のための健康・ボディメイクをサポートしている。音楽に合わせて楽しむスタジオレッスン「POWER HIPNESS」のインストラクターとしても活躍。釣りと琵琶湖を愛する。

- NESTA-PFT

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
- 認知行動療法士
- 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

hana

金曜日 19:00-20:00
温・コンディショニング
ストレッチ

Profile

東京都出身。OL時代ストレスで20kg増加し自力でダイエットを試行錯誤し減量に成功。その経験から体について深く考えるようになり、健康と美容をサポートする側になろうとインストラクターへの道を決意。スポーツジムを中心に活動中。

- Balletone Standing Flow マスタートレーナー
- Balletone Sole Synsesis インストラクター
- AFFAヨガインストラクター
- NESTA PFTパーソナルトレーナー
- ZUMBAインストラクター

CONDITIONING

坂下千景

月曜日 9:45-10:45
温・ボディアジャスト
金曜日 9:45-10:45
温・ラテンエクササイズ

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

KAORU

木曜日 17:30-18:30
ヤムナボディローリング

Profile

和歌山県離島出身。“生まれ持った美しさを取り戻す”をモットーに、無理なく気持ちよく骨格を整えられるヤムナボディローリングクラスを担当。

- ヤムナボディローリング
- ヤムナフェイスサーバー
- マットピラティスBESJ
- フローイン

KYOKO

土曜日 14:30-15:30
ビューティ・ペルヴィス

Profile

長年フィットネス業界に携わる中、ビューティ・ペルヴィス®に出会い、体型・体調の変化を実感。骨盤の大切さと自分自身で体を整えることの心地よさを知る。
自分らしい美しさを目指して活動を広げている。

- studio yoggyビューティ・ペルヴィス
- studio yoggyビューティ・ペルヴィスフローダンス
- studio yoggyビューティ・ペルヴィスマタニティ
- エキスパートコース
- 後任b-i stylist

東海林寿代

土曜日 16:00-17:00
ジャイロキネシス

Profile

東京都出身。体を壊した経験から、ボディワークを始める。使い方一つでこんなにも体が楽になることに魅了され、インストラクターの道に。現在は自身のスタジオをメインに、ジャイロトニック®、ジャイロキネシス®トレーナーとして活動。

- ジャイロキネシス®
- ジャイロトニック®
- ピラティスコアインテリジェンス
- ヒュージョンピラティス産前産後ケア
- IYC SLOW FLOW YOGA ほか

DANCE

IZU

第1.3.5 火曜日 9:45-10:45
K-POPエクササイズ

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
- JAFA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

ひかちゅー

第2.4 火曜日 9:45-10:45
JAZZ-HIP HOP

Profile

東京都出身。ダンサー、インストラクター、アーティストやイベントへの振付提供など幅広く活動中。
経歴：

- SMAPバックダンサー
- 2012年V6 MV出演
- 2013年AKB48バックダンサー
- 2015年NHK紅白歌合戦 氷川きよしバックダンサー
- 2017年～2018年 TV、web CM出演
- 結婚式等のフラッシュモブダンス、アーティスト、show clubへの振付提供　ほか