

Studio Instructor



naoco

Let's Jump!

一人用トランポリンを使って行なう究極の有酸素運動。
音楽に合わせて楽しく効果的に身体を動かして脂肪燃焼！
体幹強化、心肺機能向上も期待できます！

美筋リリース

フォームローラーを使い筋膜リリース（筋肉を包む筋膜
に対してアプローチ）しながらコリを解消し、柔軟性を高
めていくエクササイズです。
引き締まった美しいボディラインを目指します！

Studio Instructor



AYUKA

BODY COMBAT

BODYCOMBATは、空手・ボクシング・テコンドーなどの格闘技動作を取り入れたワークアウトです。

音楽に合わせて、仮想の相手にパンチやキックを繰り出す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

Studio Instructor



MIYUKI.STUDIO.G.FITNESS



MIYUKI

ZUMBA

ラテンミュージックを中心に、世界中の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。

心肺機能向上、カロリー消費や脳トレ効果など！エンターテインメント要素が融合された音楽とZUMBAの世界をぜひ体験してください🎵

ストレッチヨガ

ゆっくり深呼吸。普段激しくワークアウトする方や運動不足が気になる方も、一緒に一息と身体をいたわり、整えませんか？

体が硬い方でも、ヨガが初めての方でも大歓迎です！

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

Studio Instructor

KJ



KJ.LESSON



ストレッチ & 体幹トレーニング

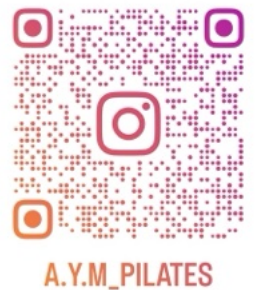
ストレッチで全身を気持ちよくほぐした後、体幹を中心にバランスよくトレーニングします。姿勢改善や体の安定感アップにもおすすめ！初心者の方も無理なくご参加いただけます。

リズムレッスン

ヒップホップやハウスなどのリズムを取り入れ、体の使い方や基本ステップを楽しく練習します。

経験・年齢問わず参加OK！音楽を感じながら、楽しくリズム感を身につけましょう！

Studio Instructor Ayami



A.Y.M._PILATES



Pilates

ピラティスでは、日常生活の中で歪んでしまった体の部位を本来の正しいポジションに戻し体の内側に意識を向けて取り組んでいきます。

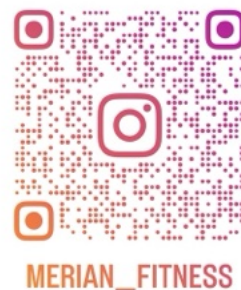
リハビリからきているエクササイズなので、身体に負担をかけることなくどなたでもご参加いただけます。

Stretch-eze®

伸縮性のある特殊な布を使いストレッチや動きのサポートとなることで適切な体のフォームに整えていきます。

ピラティスの補助具として誕生したもので、布のサポートにより安定して動くことができます。今までにない心地良さと体の繋がりをご体感ください。

Studio Instructor



MERIAN

FIGHT DO

ボクシングや空手、ムエタイなどの格闘技要素を取り入れたレッスンです
簡単な振り付けを音楽に合わせて繰り返すので、どなたでも楽しめます！
脂肪燃焼、筋力向上、代謝アップなど効果も抜群。

一緒に楽しく体を動かしましょう！

全身ストレッチ

45分で上半身・下半身をバランスよくほぐす全身ストレッチレッスンです
首・肩・背中から股関節・脚まわりまで丁寧に伸ばし、疲労回復やストレス解消、怪我予防、睡眠の質向上を目指します。

運動が苦手な方や体が硬い方でも、無理なくリラックスして参加できます

Studio Instructor



YUKA.RMO



YUKA

BODYMAKE

チューブを使ってトレーニングしていきます
頑張りたいけど何をしたいかわからない方
！！ちゃんと効いてるのかわからない方！！
優しく教えます♡

AEROBICS

音楽に合わせてながら、体を動かしていきます
！！心肺機能の強化、脂肪燃焼効果、持久力
アップ、生活習慣病の予防が期待できます！
有酸素運動は心も元気にします！！

Corebeauty

音楽に合わせてながら、インナーマッスルに刺
激を与え鍛えていきます。
日頃使っていない、身体の奥深い部分まで丁
寧に動かし、内側から美しい身体づくりをし
ていきましょう！！

モビリティストレッチ

モビリティ（可動性）を高めるストレッチを
中心に、関節の動きと筋肉のバランスを整え
しなやかで動きやすい身体をつくれます！！

Studio Instructor



C.YOGA.PLUS



chihoko

ヨガ

生活の一部となるような役に立つヨガ。

自分を労るひととき。

週替りでテーマを変えてお届け！

- ◎自律神経ヨガ ◎骨盤調整ヨガ
- ◎腰痛や肩こりなどの不調改善ヨガ
- ◎癒しのキャンドルヨガ など

Studio Instructor



H_OUGAN4S

Haruna

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガ 3つの動きをバランスよく組み合わせた裸足で行うエクササイズです。

足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性向上を目指します。

ピラティス

骨格や筋肉を意識しながら身体の歪みを整えるエクササイズ

10回で違いを感じ

20回で見た目が変わり

30回で身体の全てが変わる

継続することで必ず効果を実感することが出来ます

Studio Instructor TOMOMI



ベーシックヨガ

基本的な呼吸法、ポーズ、太陽礼拝をベースに体全体を動かしていきます。

初めての方でも楽しく受けてもらえるレッスンです♪

Studio Instructor



SHION_CHANCE



Shion

ZUMBA

当店のマネージャーがインストラクターとして登場！
ZUMBAは、ラテンミュージックをはじめとしたさまざまな音楽に合わせて身体を動かす、ダンスフィットネスプログラムです。

初めての方でも楽しめる内容で、リズムに乗りながら気持ちよく脂肪燃焼と全身運動ができます。

Studio Instructor



SAKIPILA05



Saki

Pilates

呼吸を意識しながら身体を動かし、姿勢改善や腰痛改善、
一日を軽やかに過ごせるような
身体づくりを目指していきます！
身体の中心であるコアを意識しながら
背中・お腹・下半身と部分ごと
丁寧にアプローチしていきます。
無理なくご自身のペースで動いていきますので
初めての方も安心してご参加ください！