



毎週水曜日 18:30～19:15

デトックスフローヨガ

デトックスフローヨガは、ポーズと呼吸を連動させて体内の老廃物を排出するヨガです。ツイストや前屈ポーズで汗をかいてデトックス効果を高めます。心と体をリフレッシュしたい方におすすめします。

毎週水曜日 19:30～20:15

心と体を整えるヨガ

心と体を整えるヨガは、ゆったりとした呼吸と動きで、心身の緊張をほぐし、バランスを整えます。

リラックスしながら、体と心の調和を感じてみましょう。



毎週日曜日 10:00～11:45

第2,3,4,5木曜日 20:00～20:45

LES MILLS **BODYATTACK**

走って跳んで筋トレ＋心肺機能向上！

ストレス発散！エアロビ要素も取り入れたポップな振り付けも魅力です！

クセになる疲労感、達成感一緒に味わいましょう！

スタジオでお待ちしております♪



火曜日 13:15～14:00

初級エアロ

初めての方でも大丈夫！
音楽に合わせて楽しく身体
を動かして行きます♪
難しい動きではなく、簡単
な動きを繰り返しながら心
地よい汗流していきましょ
う！



毎週木曜日 14:00～14:45 リンパケアストレッチ

普段はリンパセラピストとして活動しています。

リンパは筋肉の収縮で流れていくことをご存じですか？

むくみ・老化・冷え・免疫力…

すべてリンパが関わっています。

そして、運動の前にリンパをを整えるだけで、約20倍もリンパの働きが高まると言われています！

このクラスでは、リンパケアとストレッチを組み合わせ、そのあとの運動効果が高まる身体を作ります。

ぜひご参加ください！

毎週木曜日 15:00～15:45

Belly Dance

ベリーダンスといえば、身体のパーツを動かす動きが特徴です。

体幹を使う動きはインナーマッスルを鍛え、しなやかで動きやすい身体へと変えてくれます。

レッスンでは、基本の動きから丁寧にお伝えしていくので、経験のない方でも無理なく取り組み、楽しく身体作りができます。

ボディーラインを整えたい方、お腹周りが気になる男性も！一緒に理想の身体を作りましょう。



毎週金曜日 10:30～11:15

ヨガ&ストレッチ

簡単なストレッチ、セルフマッサージなどをしてから
ゆっくりとやさしいヨガのポーズに移っていきます♪
やさしいポーズもじっくりやれば
様々な効果が期待できます。

初心者様から、リラックスしたい方などなどお気軽にお
越し下さい。

毎週金曜日 11:30～12:15

ラテンダンスエクササイズ

陽気なラテンミュージックに合わせてながら、サルサ、
バチャータ、レゲトンなど踊りエクササイズしてい
きます。腰回りの引き締めにも効果が期待できます。
お待ちしております♪



毎週月曜日 10:00～10:45

やさしいフローヨガ

呼吸に合わせて、やさしく流れるように身体を動かすフローヨガ。

ひとつひとつのポーズを丁寧に繋ぎながら全身の巡りを整えていきます。

ほどよく動いてリフレッシュしたい方や、運動が苦手な方にも安心してご参加いただけるクラスです。

毎週火曜日 14:30～15:15

骨盤調整ヨガ

骨盤まわりの筋肉を鍛え、骨盤を正しい位置に整えます。上半身と下半身をつなぐ大切な役割をしている骨盤を整えて、身体の巡りを良くしていきましょう。姿勢改善にも効果がありま

毎週金曜日 18:30～19:15

リフレッシュヨガ

呼吸に意識を向けて、呼吸に合わせて身体を動かしてほぐしていきます。自分の心地の良いところでポーズを取り、心と体がつながる感覚、自分の中心とつながる時間にしていきましょう。心と体が整うヨガです。



毎週土曜日 15:30～16:15



ZUMBA®は、フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、様々な要素を融合させた、グローバルなライフスタイルプログラムです。ズンバのクラスは、アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできる、そう、まさに“フィットネスパーティー”です。

毎週月曜日 20:30～21:15

LES MILLS
BODYCOMBAT

ボディコンバットとは、キックボクシング、ムエタイ、テコンドー、空手を始めとした格闘技にヒントを得た全身トレーニングです。この45分間は、カッコいい音楽に合わせて、最高にカッコいい格闘家になりきれます！



毎週月曜日 21:30～22:15



ラテンを中心とした世界中の音楽を使用し、音楽に合わせて動いていくダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似て体を動かして行くので、一瞬一瞬を楽しむことができ、まるでパーティーにいるような感覚で年齢、性別問わずどなたでも楽しめる内容です。



毎週水曜日 20:30～21:15

毎週木曜日 21:00～21:45



ZUMBA®を担当させて頂く**NAO**です!

多彩なジャンルの音楽に合わせ、自由に踊るダンスフィットネスです。

年齢も性別も関係無し!皆んなで楽しく盛り上がりましょう♪

ストレス発散にピッタリ!

スタジオでお待ちしております♪

Let's ZUMBA!!



毎週金曜日 21:30～22:15

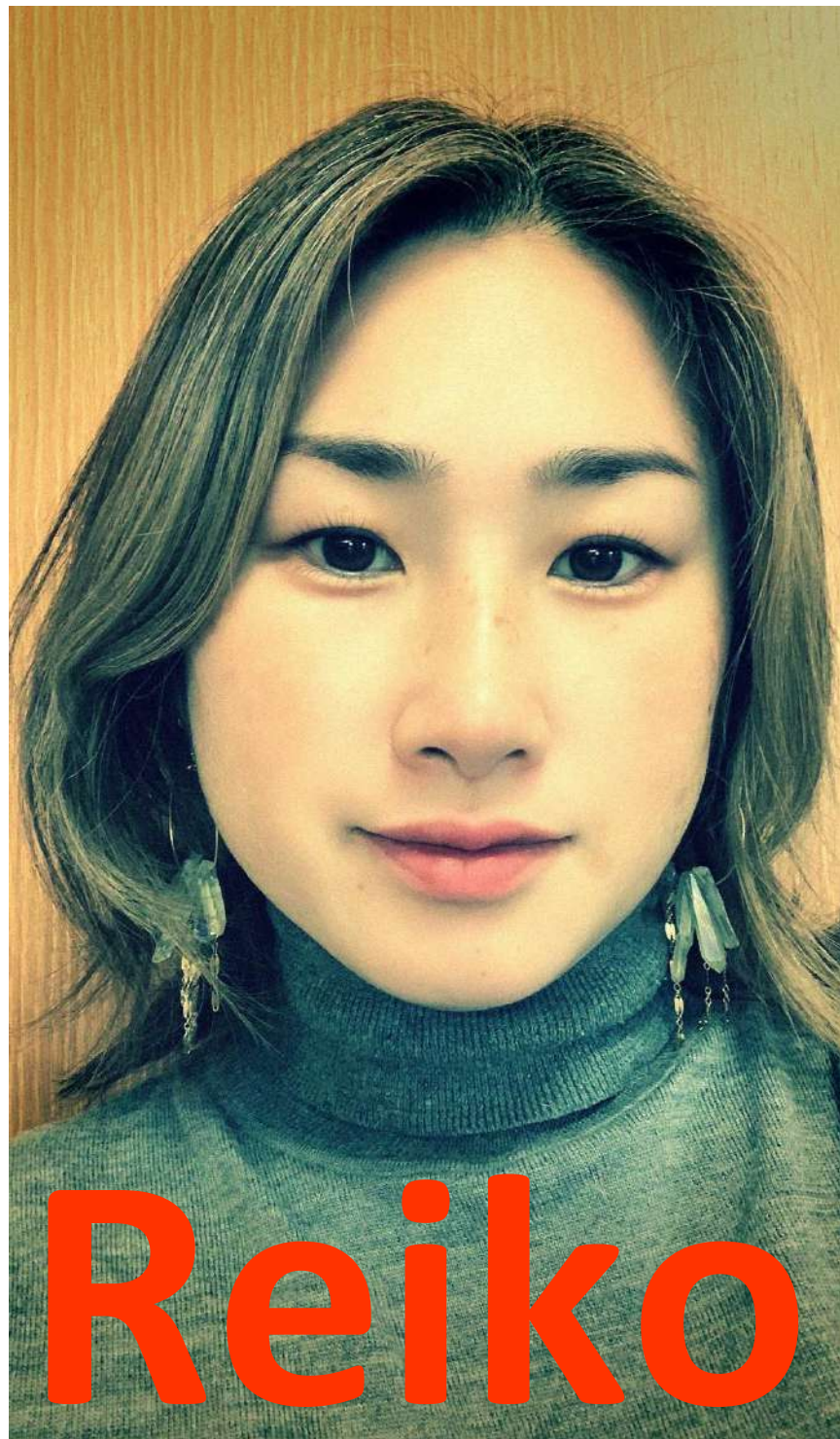
Hip Hop

音楽に合わせてアップやダウンなど、
基礎からしっかり教えます。

脂肪燃焼はもちろん、
上半身と下半身が別の動きをするので脳ト
レにもなる!!

先生の経歴にビックリしなくても大丈夫！
初心者に合わせてレッスンをするので、ス
タジオに入った事がない会員さんも安心して
いつでも参加してください★
必ず踊れるようにします。

みんなで楽しく踊りましょう♪



毎週水曜日 11:00～11:45

初級エアロ

まずは音に合わせて歩くところからスタート。弾んだりターンしたりと難しい動きは行わず、基本のステップを中心に進めていきます。初めてエアロビクスをやる方、久々に運動する方に適しています。

毎週金曜日 20:30～21:15



メレンゲ、レゲトン、サルサなど様々なジャンルの曲に合わせて踊ります。ご自身のペースで強度の調整が可能ですので、初めての方から経験者まで、どなたでも楽しめます♪

毎週水曜日 9:00～9:45

毎週金曜日 19:30～20:15

フィットネスフラ

フラのハンドモーション、ステップを使用し、ハワイアンソングに合わせて踊る有酸素運動です。しっかり身体を動かして脂肪燃焼して、ハワイアンソングで癒されてみませんか?!

無料貸し出しパウ（フラで身に付けるスカート）を準備してお待ちしております。



毎週日曜日 11:00～11:45



ZUMBAは、ラテンの楽曲を中心に世界中の音楽を使い、パーティー感覚で楽しめるダンスフィットネスプログラムです！

音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで、「楽しい！」「前よりも元気になった！」といったポジティブな気持ちを感じていただける時間にしたいと思っています。

初めての方でも楽しんでいただけるプログラムとなっておりますので、ぜひ一度足を運んでみてください！皆さまのご参加を心よりお待ちしております！



毎週月曜日 12:15～12:45

ストレッチポール

ポールを利用してレッスンを行います♪

ポールを利用する事で、筋肉をほぐしたり背骨や骨盤の骨格を整えたりして姿勢改善に繋がります！

また、胸が広がる事で呼吸がし易くなりリラクゼーションにも繋がりますよ♪

毎週月曜日 13:00～13:45

スッキリヨガ

呼吸を深く取り入れて、身体全体をバランス良く伸ばし、血流を良くして、心も身体もスッキリさせていきます♪

第1水曜日 12:00～12:45

第2,3,4月曜日 11:15～12:00

優しいピラティス

ピラティス初心者の方、苦手な方も、ご参加頂けるクラスになります♪

もちろんピラティス大好きな方もお待ちしております♪

インナーマッスルに刺激を与えて美ボディ目指して行きましょう♪



毎週木曜日 9:00～9:45

朝ヨガ

ゆっくりとした呼吸と共に、朝の身体の調子を整えていきます。血流の改善、体のコリをほぐすなど効果が期待できます。1日を爽やかなスタートに!!朝ヨガで整えていきましょう。

毎週木曜日 10:00～10:45

フローヨガ

フローヨガは呼吸と身体の動きをひとつに、流れる様にヨガのポーズをとっていきます!!
身体全体大きく使って、心と体のリフレッシュをしましょう!!代謝・体力をUPしたい方におススメのクラスです。初心者の方もぜひご参加してくださいね。

Yukko



毎週月曜日14:15～15:15
毎週水曜日13:15～14:15

Let's Jump!

トランポリンの上で最幸に楽しめる♪
「究極の有酸素エクササイズ」

ダイエットや体幹・体力UPに
おすすめなのはもちろん！！
流行りの曲や懐かしの昭和ソングまで♪
聞き馴染みのある楽しい曲に合わせて
シンプルな動きを繰り返していくので
鍛えながら・楽しみながら・心地よく
マインドと魅力もUP♡

なんと！運動消費効果は
1時間で約800kcalも！！
筋トレや有酸素運動に抵抗がある方にも
とってもおすすめです！

ぜひ一緒に楽しみながら体験してみませんか？
年齢、性別、経験問わず大歓迎！！
お気軽にご参加お待ちしております♪



毎週月曜日 19:30～20:15

毎週火曜日 19:45～20:30



ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた
南米生まれのダンスエクササイズプログラムで
す。インストラクターの真似をするだけ！世界
中の音楽で楽しく動きましょう！

毎週火曜日 20:45～21:30



音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のイン
ターバルトレーニング。楽しみながら本格的なト
レーニングが行える、格闘技要素も入った、まっ
たく新しいカタチのHighインパクトなワークアウ
トです。まずは3回続けてみてください！



毎週火,土曜日 10:00～10:45
毎週水曜日 21:30～22:15
毎週金曜日 13:45～14:30

★ ZUMBA

ZUMBAとはラテン系の音楽をはじめ、世界中色々な音楽を使って身体を動かすダンス系のフィットネスです！

ダンスというと、難しく聞こえるかもしれませんが…上手に踊る必要はなく、ただただ音楽を感じ、身体を動かして楽しむ！それだけでOKです！脂肪燃焼効果もストレス発散効果も抜群❤️🔥

初めての方、ダンスは苦手だな～という方もお気軽にご参加くださいね！

毎週土曜日 11:00～11:45

★ UTAGE Fit

UTAGE Fitとはj-popの音楽をはじめ、皆さんが一度は耳にしたことある音楽で身体を動かしていく、ダンス系のフィットネスです！

歌うのもあり！上手に踊らなくても大丈夫！まさしく宴のような時間を楽しみながら脂肪燃焼もしていきます！！ストレス発散効果も間違いなしです！！みんなで宴楽しみましょう！

毎週火曜日
9:00～9:45

★ セルフボディストレッチ

ご自身で自身の身体をケアするストレッチです。柔軟性の有無関係なく、日常に導入できるような簡単なストレッチをやっていきます。ぜひ一緒にご自身の身体に感謝を込めてストレッチしていきましょう。

毎週金曜日

12:45～13:30 ★ ボクシングエクササイズ

パンチ動作を中心にとってもシンプルな動きで動いていきます。脂肪燃焼効果も抜群で、パンチをうつことでストレス発散！！

初めての方もお気軽にご参加ください。



Zin Ando

毎週土曜日 14:30～15:15

毎週日曜日 16:30～17:30



Zumba はマイアミ生まれの
フィットネスプログラム。

音楽に合わせて楽しく体を動し
音楽と一体になり、楽しく気持ちよく汗をかくことができます。
南米の熱い風を感じながら盛りあがりましょう！

Let's party time !!

毎週木曜日 11:15～12:00

ポールコンディショニング

『姿勢が変われば 見た目が変わる。』ストレッチポールで背骨・骨盤を整え、猫背などの姿勢の乱れを改善していきます。全身がほぐれて可動域が広がることで、立ち姿が自然と若々しくなり、動きもスムーズに。見た目の年齢を－10歳も目指しながら、気持ちよく身体を整えていきましょう！運動が苦手な方でも、どなたでも気軽

毎週木曜日 12:15～13:00



ラテン系の音楽をはじめ、世界中のさまざまな音楽を全身で感じながら楽しく脂肪燃焼できるダンスフィットネスです。シンプルな振り付けと楽しい音楽でストレス発散！初めての方でも気軽にご参加ください♪

Yuko

(ゆーこりん)



毎週日曜日 9:00～9:45

優しいマットピラティス

ピラティスは動きと共に呼吸を使い、体幹部にあるインナーマッスルを強化していくエクササイズです。

ピラティスの動きのポイントは「背骨」、背骨が持つ全ての動きを引き出しながら、首や腰等に負担をかけない動きを身につけるので、姿勢改善や怪我の予防、ダンスやスポーツパフォーマンスの向上に効果を発揮します。初めての方でも安心して参加していただける動作が沢山出てきますし、自分のカラダと向き合って無理なく長～く続けることができますのでご参加お待ちしております。

第2,4日曜日 15:15～16:00

リフレッシュ・マットピラティス

呼吸と共に背骨や骨盤、インナーマッスルを動かし、正しく身体を扱う方法を学びます。姿勢や歪みなど身体に身についている癖を直し、しなやかで柔軟かつ、強くバランスのとれた身体を目指しましょう。

安定した運動習慣を身につけたい方向けです。完全初心者の方でも安心して取り組むことが可能です。

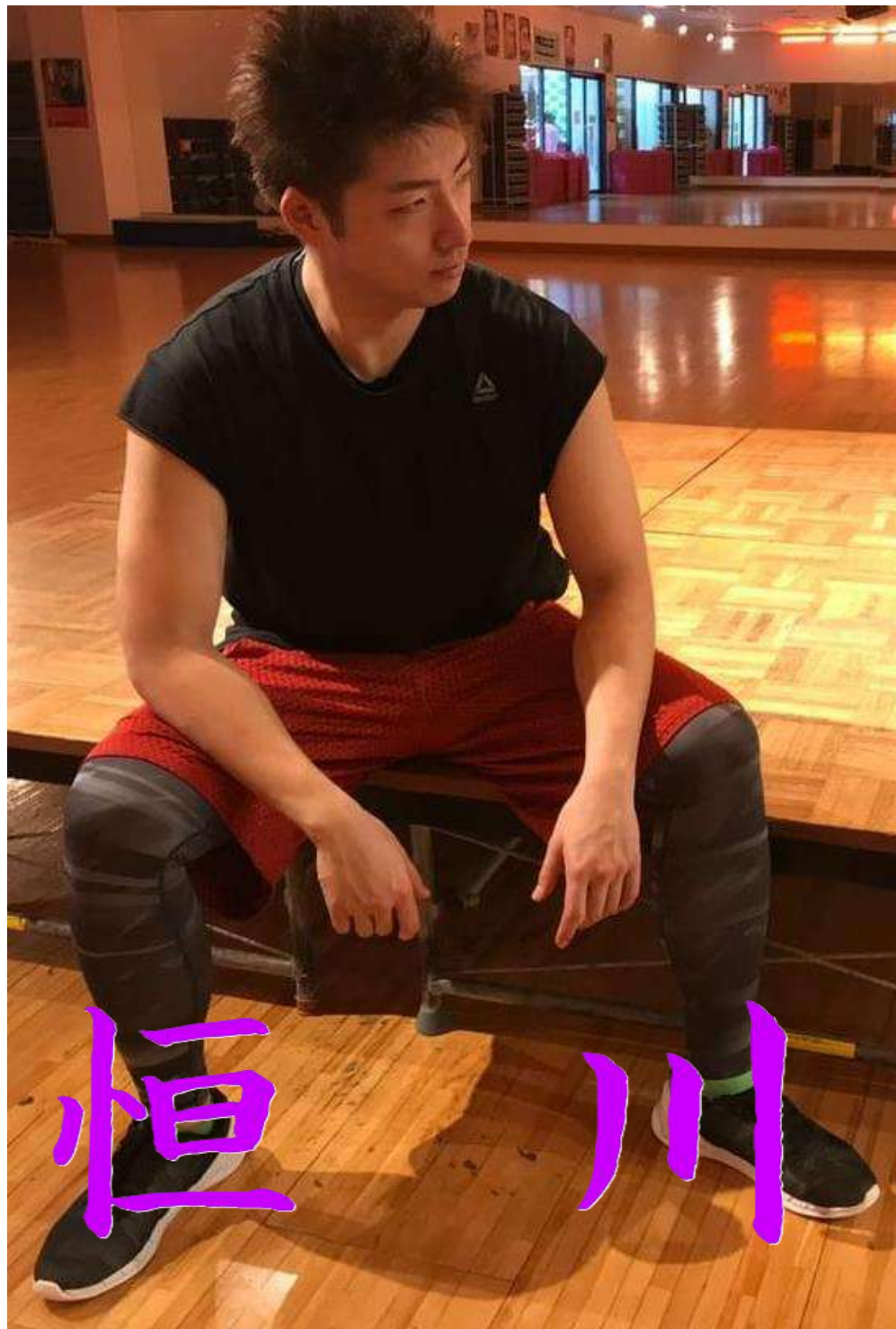
第一木曜日 20:00～20:45

LES MILLS **BODYCOMBAT**

LES MILLS BODYCOMBAT(レズミルズ ボディコンバット)は格闘技の動きを取り入れたワークアウト。音楽に合わせてパンチやキックを繰り返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。

伊藤優綺





第1・3日曜日 17:45～18:45

LES MILLS **BODYCOMBAT**

BODYCOMBATは格闘技の動きにインスピレーションを得たエクササイズプログラムです。

1時間で740キロカロリーの燃焼効果があると言われています。

非日常的な動きを楽しく盛り上がる音楽に合わせて行う事で、脂肪もストレスもノックアウトして行きましょう！

皆様のご参加を心よりお待ちしております！

第1・3日曜日 19:00～19:45

LES MILLS **BODYBALANCE**

BODYBALANCEはヨガ・太極拳・ピラティスなどの動きを融合したマインド&ボディエクササイズで、柔軟性と体幹強化を図りながら、呼吸と音楽によって、心身の調和を促すプログラムです。

毎週火曜日 11:00～11:45

毎週水曜日 10:00～10:45

毎週日曜日 14:15～15:00

優しいヨガ

「これからヨガを始めたい。」と思っている方、
「普段あまり運動しないけど、なにか身体を動かしたい。」という方にお勧めのクラスです。
セルフチェックを通して、ご自分の身体の理解を深めながら、ヨガに親しんでいきましょう。

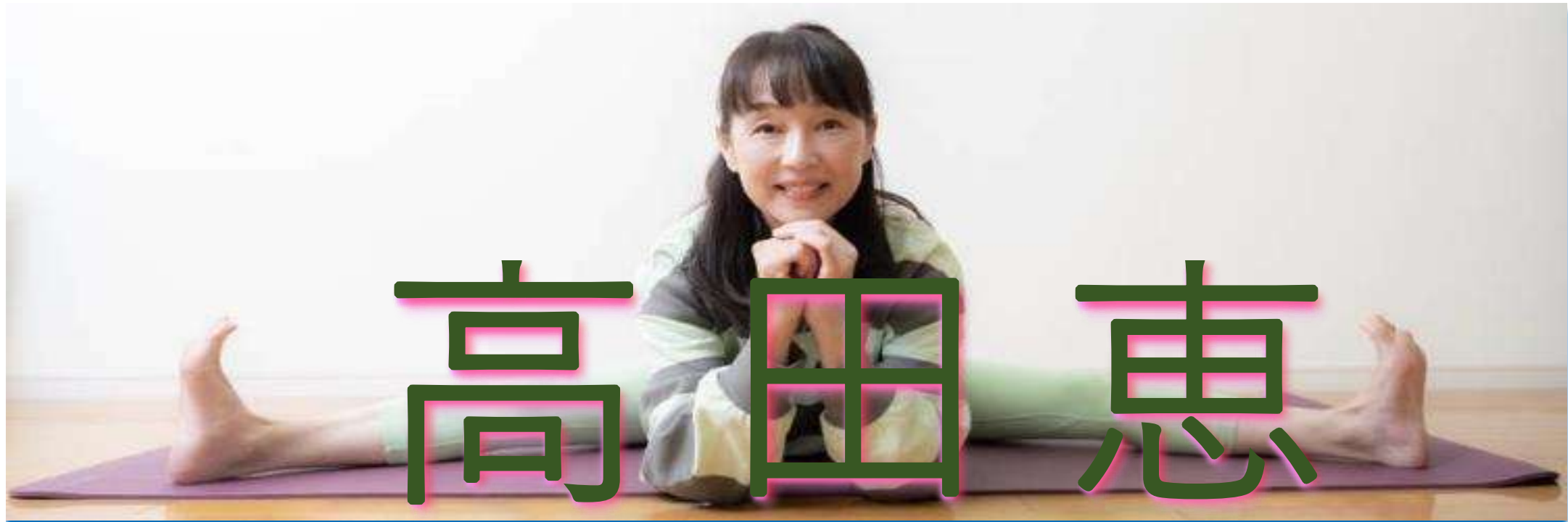
強度1.5

毎週土曜日 13:15～14:00

ナチュラルフローヨガ

ヨガ経験者の方におすすめのクラスです。「優しいヨガ」でヨガを楽しむ身体作りをしながら、アーサナ（ポーズ）を深めたり、連続して動きや新しいアーサナにもチャレンジしていきます。太陽礼拝Aパターン、Bパターンを通して心地よい疲れや心の穏やかさも体験していくことでしょう。ヨガの魅力、楽しさに加えてご自身の変化も感じられるクラスにしていきたいと思います。毎月最終火曜日は月礼拝を楽しむクラスになります。

強度2.0



高田 恵



竹田陽子

毎週土曜日 9:00～9:45

目覚めのヨガ

呼吸を整え心地よさを感じていくヨガです。

凝り固まりやすい筋肉の緊張を無理なくほぐしていきます。

ご自身の心と身体をスッキリさせ、一日を気持ちよくスタートさせましょう♪

ヨガを始めてみたい方、身体が硬くて不安に思っている方にもオススメです！

みんなで朝活しましょう♪

第1,3,5日曜日 15:15～16:00

股関節から整えるヨガ

股関節や骨盤まわりを中心に動かし、体を土台から整えていくクラスです。

可動域を広げながら体幹やバランスにもアプローチし、体が軽く、動きやすくなる感覚を目指していきます。

心地よくしっかり体を動かしながら、終わった後のスッキリ感もぜひ体感してみてください♪

初心者の方、体が硬い方も男女問わず、大歓迎です！

みんなで一緒に体を整えていきましょう！

毎週土曜日 12:00～12:45

社交ダンス

社交ダンス入門へようこそ！

このクラスでは、ダンス経験の無い初心者の方々にも楽しんで学んでいただけるように社交ダンスの基本を丁寧に指導します。

パートナーダンスの醍醐味を体験しながら、ステップの基本からリード・フォロウの技術まで、幅広くカバーします。講師は経験豊富なプロフェッショナル！楽しく学びながら、社交ダンスの世界を深めましょう！

具体的な内容：

- 社交ダンスの基本ステップ
- パートナーダンスの基本的な技術（リード・フォロウ）
- さまざまなスタイル（ワルツ、タンゴ、ルンバなど）の紹介



野田 幹也