

maiko

@MAIKOOO.FITNESS_INSTRUCTOR

Let’s jump!

月曜13:45~14:45

火曜10:15~11:15

一人用のトランポリンの上で、聴き馴染みのある曲に会わせ、シンプルな動きでJUMPします！腹筋やバランスパートもあり、脂肪燃焼・代謝アップ・体幹を強くしたい方にもオススメ！

衝撃を吸収してくれるので、膝、腰にも優しいので安心して参加できます。しっかり汗もかけるのでぜひチャレンジをお待ちしております♪

強度　：★★

難易度：★★

定員：先着順15名

整理券：配布なし

持ち物：タオル、飲み物、

基本的に裸足で行いますが、（室内履きシューズで跳びたい方はお待ちください）

🔰初めて参加の方へ

初チャレンジ大歓迎です！

強度や、難易度は選択できるようにレッスンを進めていきますので、無理なく最初は休憩しながらでもOKです。



Motoko

ハタヨガベーシック

第2.4月曜･毎週金曜19:15-20:00

ハ(ha)は太陽・吸う息、タ(ta)は月・吐く息を意味します。呼吸とヨガの基本的なポーズを行うことで心と身体の調和を整えていきます。体幹を鍛え、柔軟性を養うことで代謝アップに効果的です！

ゆるめるリラックスヨガ

第2.4月曜･毎週金曜20:15-21:00

ヨガのやさしいポーズと深い呼吸で、凝り固まった身体をほぐし血行促進をすることで自律神経を整え疲労緩和、睡眠の質の向上に効果的です！

強度：初心者から経験者までオールレベル
難度：初心者から経験者までオールレベル

定員：13名（整理券配布なし）
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

🔰初めて参加の方へ
<ハタヨガベーシック>
安心してご参加頂けるようにやさしいポーズからチャレンジポーズまで幅広くレッスンを進めていきますので、どなた様もお気軽にご参加ください。

<ゆるめるリラックスヨガ>
マットの上で寝転んだり仰向け、座って行うやさしいポーズがメインの運動量の少ないリラックスを目的としたクラスです。
どなた様もお気軽にご参加ください。



chika

@CHIKAYOGA

アクティブヨガ

木曜 10:15-11:00

呼吸を意識しつつ、全身をしっかり動かして、1日元気に動ける身体を作ります。

強度：★★★
難度：★★

定員：15名
整理券：配布なし

持ち物：飲み物、動きやすい格好

🔰初めて参加の方へ
その日の体調に合わせて動けるように、軽減ポーズもお伝えします。
チャレンジしてもいいし、軽減されたポーズでも効果は同じになるように行います。



mana

@MA.__YOGA

Universal Yoga Earth

金曜 11:15-12:00

音楽に合わせてシンプルなヨガの動きを繰り返します。
明るい曲が多いので、一緒に楽しみながら心も身体もスッキリさせていきましょう！

強度：★★
難度：★★

定員：15名
整理券：配布なし

持ち物：飲み物、タオル

🔰初めて参加の方へ
「身体が硬いので…」と不安な方、まずは試しに参加してみてください^^
私がしっかりサポートさせて頂きますので大丈夫です！
一緒にヨガしましょう！



平野貴世

セルフコンディショニング

火曜 13:00-13:45

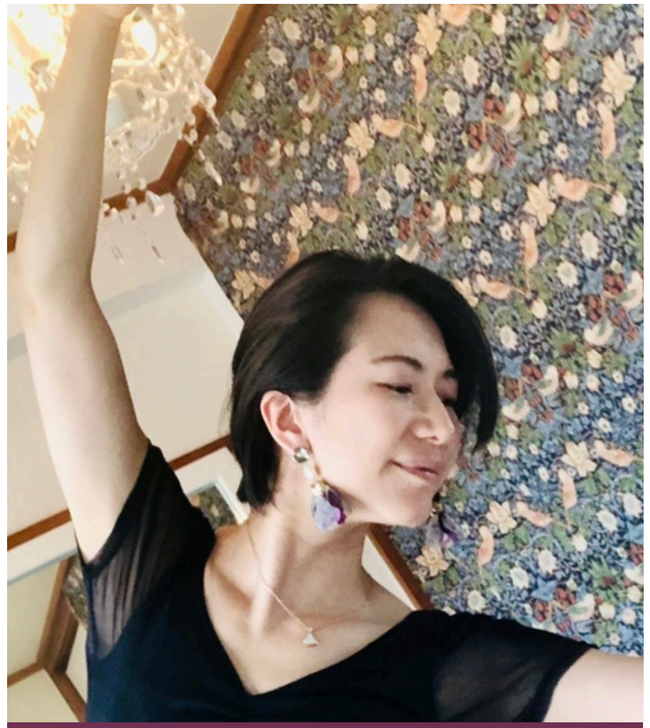
本来の身体の動きを意識した簡単なストレッチや筋トレを行うことで、運動不足解消、姿勢の改善、動きやすい身体づくりを目指します。ご自分のペースで進められるので、安心してご参加ください！

強度：★
難度：★

定員：12名
整理券：配布なし

持ち物：飲み物、タオル

🔰初めて参加の方へ
音楽はほとんど使用しないクラスです。
年齢性別問わず、スタジオ初参加の方も大歓迎です♪



ＲＩＥ

足趾トレーニング

第1.2.3木曜 19:30-20:10

見落としがちな足の健康。
足から骨盤までの扱いをメインに足の指がしっかりと使えるようになる事で、さまざまなトレーニング効果の上昇が期待できます。上半身との繋がりにも着目し、体幹トレーニングやストレッチを取り入れインナーマッスルへもアプローチします。

フロアバレエ

第2.4火曜 15:30-16:10

上品に引き締まった健康的なボディラインを作り、バレエ特有の身体の使い方を取り入れたトレーニングです。
優雅で上品な立ち振る舞いを身につける秘訣もお伝えできるプログラムです。普段の身のこなしでバレエダンサーのようなオーラを手に入れませんか？
身体が硬くても問題ありません！

強度：★
難度：★

定員：12名
整理券：配布なし

持ち物：飲み物、動きやすい服装　（足趾トレーニングは裸足になります）

🔰初めて参加の方へ
状況に応じて（個別調整も可能）難易度・強度共に調整してレッスンを進めます。
安心してお立ち寄りください♪



Yukko

@PRINCESS_YUKKO

Let’s Jump!

水曜 10:30-11:30

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できちゃいます♡

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♪

強度：★★
難度：★★

定員：15名
整理券：配布なし

持ち物：タオル、飲み物
基本的に裸足で行います
（室内履きシューズで跳びたい方はお持ちくだい)

🔰初めて参加の方へ
スタジオ、トランポリン初めての方もどなたでも大歓迎です！強度や難易度は選択できるようにレッスン進めていくので、ご自分のペースで無理なく心地よく楽しんでいきましょう♪
素敵なご縁とチャレンジお待ちしております。



向井

@IK_TAKAHASHI

ピラティス

土曜 10:00-10:45

“理解しながら整える”ことを大切にしたマットピラティスクラスです。
一つひとつの動きに対して、
・どこを使っているのか
・なぜその動きが必要なのか
を丁寧に紐解きながら進めていきます。時間をかけて動きを修整し、必要に応じて、直接手を添えていきます。
流れ作業のように回数をこなすのではなく、“質”にこだわる45分です。

強度：★★
難度：★★

定員：10名
整理券：9:45配布開始(お一人様1枚)

持ち物：マット店舗のものを使用してもよい)、タオル、水

🔰初めて参加の方へ
はじめての方でも安心してご参加いただける、やさしいマットピラティスクラスです。
このクラスでは、いきなり難しい動きを行うのではなく、ひとつひとつの動きをゆっくり確認しながら進めていきます。筋力や柔軟性に自信がない方も、まったく心配はいりません。
その方の状態に合わせて無理のない範囲で進めていくため、運動が久しぶりの方でも安心して取り組めます。

5/30(土)10:00-10:45
NEWレッスンスタート！！



向井

@IK_TAKAHASHI

ピラティス

土曜 10:00-10:45

“理解しながら整える”ことを大切にしたマットピラティスクラスです。
一つひとつの動きに対して、
・どこを使っているのか
・なぜその動きが必要なのか
を丁寧に紐解きながら進めていきます。時間をかけて動きを修整し、必要に応じて、直接手を添えていきます。
流れ作業のように回数をこなすのではなく、“質”にこだわる45分です。

強度：★★
難度：★★

定員：10名
整理券：配布なし

持ち物：マット店舗のものを使用してもよい)、タオル、水

🔰初めて参加の方へ
はじめての方でも安心してご参加いただける、やさしいマットピラティスクラスです。
このクラスでは、いきなり難しい動きを行うのではなく、ひとつひとつの動きをゆっくり確認しながら進めていきます。筋力や柔軟性に自信がない方も、まったく心配はいりません。
その方の状態に合わせて無理のない範囲で進めていくため、運動が久しぶりの方でも安心して取り組めます。