

JUNNA



身体引き締めヨガ

ヨガ初心者の方、体が硬いと感じている方でも大丈夫！

呼吸に合わせて簡単なポーズを連続的に取っていく、フローヨガをします。

インナーマッスルを程よく刺激したり、柔軟性アップの効果があります。ヨガならではの伸びと身体の引き締めを感じられるクラスです。

体幹・姿勢メンテナンス

ブレない体を作って、日常もスポーツも軽やかに！

フィットネスゴム楽体(らくだ)を使い、姿勢と体幹を整えて動きやすい体を目指します。

日常的に疲れを感じやすい人、姿勢が気になる人、ゴルフやトレーニングなどスポーツのパフォーマンスアップをしたい人におすすめです。

初心者でも安心して動いてもらえるよう、身体の仕組みもお伝えしながらレッスンを進めます。



つね

 @tsune_reset

BODYCOMBAT

BODYCOMBATは様々な格闘技からインスピレーションを得た運動で全身を鍛えられるマーシャルアーツワークアウトです！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！脂肪もストレスもノックアウトしましょう！

BODYBALANCE

BODYBALANCEはヨガ、ピラティス、太極拳などのゆったりとした動きをベースにしたフレキシビリティな低強度のワークアウトです。ヨガをベースにした心地の良いストレッチやピラティスベースのトレーニングでインナーマッスルを活性化します。



HIROMI



ハタフローヨガ

体を動かし呼吸に合わせて流れるように動く
ヨガです。

呼吸とポーズを通し、体を使うことで柔軟性
も高まり、自然とメンタル面も整います。
適度な運動をしたい方におすすめです。一緒
に快適な体を目指しましょう。



maiko



@maikooo.fitness.instructor



Let's jump

1人用のトランポリンの上で聞き馴染みのある曲に合わせてシンプルな動きで楽しくJUMPします。

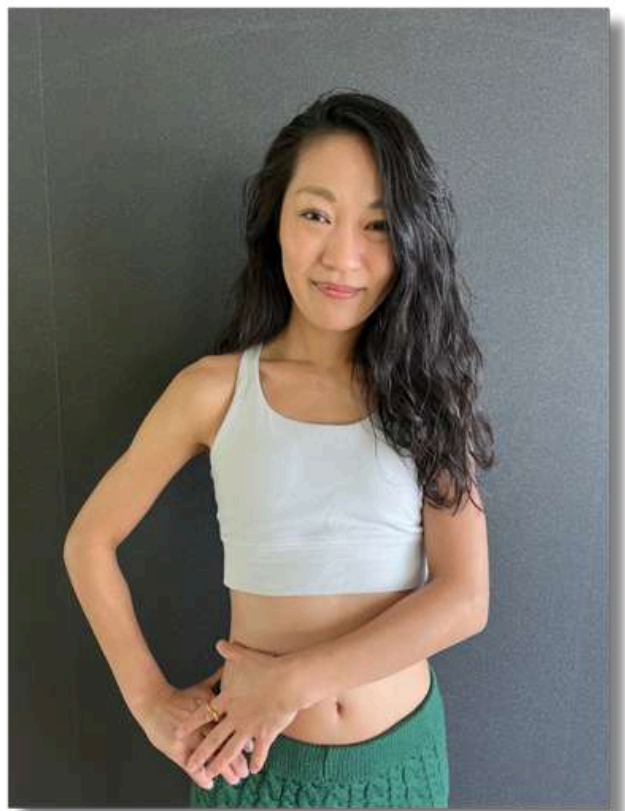
有酸素パート、筋トレパート、バランスパート、ラストはストレッチと60分の中でオールマイティ楽しめます♪
初めてな方大歓迎！！

体を引き締めたい！体力つけたい！体幹を強くしたい方におすすめです♡

※裸足or室内履きシューズor滑り止めのついている靴下で実施します。

※体重100KGまでの方が対象です。

yuka



デトックスダンス

有名な曲、流行りの曲を使い、簡単なステップや動きを繰り返します。
有酸素運動にもなるので、身体も気持ちもすっきりデトックスしていきます。

ストレッチヨガ

呼吸調整からゆっくり身体をほぐしていきます。
余計な力を抜いて、固まった筋肉を和らげ、身体全体を柔らかくしていきます。



IKUMI

 @mu193waka



ZUMBA

ラテンや世界の様々な音楽にあわせて楽しく身体を動かしていきます。
脂肪燃焼やストレス発散に！

ボディリセットストレッチ

簡単なストレッチで身体をほぐし、
整えていきます。
初めてスタジオに参加される方でも
安心してご参加ください。

フィットネスフラ

ハワイアンミュージックにあわせてフラの
ステップ、ハンドモーションを使って身体
を動かしていきます。
体力に自信のない方でも安心してご参加
いただけます。
スカートは貸し出し用のものを準備してい
ますのでお気軽にどうぞ



YUKO

 @yuko_k_z61



ZUMBA®

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。

世界中の音楽で楽しく動きましょう！

脂肪燃焼、ストレス発散効果抜群です！



keiko

 @keiko.k.fitness



LES MILLS DANCE

LES MILLS DANCEは、45分または30分のチャレンジと感動をもたらすハイエナジー・ワークアウト(有酸素運動)です。一曲完結型で動きがシンプルなためダンス初心者や性別問わずかっこよく踊りたい方、ダンススキルを向上させたい方にもおすすめです。



Naoko

 @naoko_yoga_sky



やさしいフローヨガ

どなたでも安心してご参加いただける、やさしいヨガクラスです。
呼吸に合わせて、流れるような動きで一つひとつのポーズをつないでいきます。心地よいリズムの中で身体を無理なく動かすことで、全身をほぐし、
心も自然と落ち着いていきます。
動きに意識を向ける時間は、瞑想にも似た穏やかなひととき。
日々の忙しさやストレスから少し離れ、自分自身と向き合う時間を過ごしてみませんか。
ヨガが初めての方から経験者の方まで、どなたでもご参加いただけます。
心と身体をリフレッシュし、心地よい時間を一緒に楽しみましょう。



Asami



@asami.86. 0133



BODY JAM テック+45

BODY JAM（ボディジャム）は、
ヒップホップやハウス、EDMなどの音楽を融合させたダンスワークアウトです。

動きを少しずつつなげて、最後にコンビネーションを完成させていきます。

繰り返しの動作が多いので、ダンス初心者の方でも安心してご参加いただけます。

音楽に身を任せながら楽しく動けて、自然とカロリー消費や脂肪燃焼も期待できます。

KANA



U BOUND

ミニトランポリンを使用し、音楽に合わせて有酸素運動や筋力トレーニングを行います。

心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上を目指します。脂肪燃焼に効果的なクラスです。

身体を効率よく引き締めたい方におすすめです。

高強度ですが膝、足首への負担が少なく30分クラスなので初心者📖大歓迎です！

NAHO



@naho_naho0327



U BOUND

心肺機能、体幹、下肢の筋力を向上させ、脂肪燃焼、ストレス発散に効果的なミニランポリンを使ったプログラムになります。

その場で跳ぶというシンプルな動作なので初めての方にもオススメなプログラムです！

Maru



@maru_yoga_official

美姿勢ピラティス

バレトン

リラックスヨガ

リンパトーンヨガ

・美姿勢ピラティス

姿勢が変われば、印象が変わる！

骨盤と背骨を整えて“疲れにくく美しい身体”へ
スタイルアップしましょう🎵

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの動きを
組み合わせた、

有酸素×筋トレの全身エクササイズ。

リズムに合わせて楽しく動きながら

体幹スイッチON！

リラックスヨガ

ゆったりとしたポーズと深い呼吸で、

心身を優しくほぐすクラス。忙しい毎日に

“ひと休み”をする大切な時間をお届けします❤️

リンパトーンヨガ

リンパの流れを促すセルフマッサージとヨガのポーズで、全身の巡りと心身のバランスを整えていきます。

首・肩こり、むくみや冷えなどが気になる方もぜひ
ご参加ください。

Kanon

ZUMBA K-POPダンス



ラテンミュージックを中心に、
世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズする
ダンスフィットネス！
フィットネス効果が高く、
パーティーのように楽しみながら
できるのが特徴です！
ダンスや運動が苦手な方でも楽しんでいただきやす
い内容となっています♪

こんな方にオススメ：
心肺機能や柔軟性を向上させてい方
筋力強化させたい方
楽しく身体を動かしたい方
ストレス発散したい方
シェイプアップしたい方
肩こりや腰痛の改善がしたい方

趣味:ダンス、料理
好きな食べ物:野菜、果物



@kanon_160115

FE 千種店  FIT-AERO

「勇気は一瞬、後悔は一生」
身体は絶対に裏切りません！

AIKA



@aikayogs2025



パワーヨガ、ベルビストレーニング、巡りヨガ、 腰らくストレッチ、腰らくピラティス、肩ほぐしヨガ コンディショニングヨガ、コア&ヒップトレーニング

【パワーヨガ】

姿勢不良の原因の筋肉を伸ばしてから、体幹の強化、背骨のしなやかさを作るクラスです。
立位の基本ポーズで引き締まった身体を目指しましょう！

【肩ほぐしヨガ】

肩が凝る方、巻き肩や猫背でお悩みの方に向けてのクラス。
肩こりや不良姿勢の原因となる筋肉にアプローチ！ヨガのポーズは3つ程でゆったり行います。

【巡りヨガ】

滞りがちな体の内側の気血の巡りをスムーズに整え、本来の軽やかさを取り戻していくクラスです。日常の緊張でこわばった体を優しく解放し、リラックスしたい方に。

【腰らくストレッチ】

仰向けで腰を楽にするストレッチやほぐしを行います。
簡単な内容を繰り返し、ゆっくりと行いますので、スタジオレッスン初めての方でも、お気軽に参加していただける入門クラス。

【腰らくピラティス】

難しいポーズや頑張る動きは一切なし。簡単なストレッチやほぐしを行いながら、腰まわりのクセを見直し。お腹から体を支える力を養い、腰が楽になる土台作りをします。

【コア&ヒップトレーニング】

体幹（コア）を安定させて姿勢を整え、お尻（ヒップ）を集中的に鍛えることで、機能的で美しいボディラインを目指します。

【コンディショニングヨガ】

硬くなったり使いすぎている筋肉をゆるめ、体全体のバランスを整えます。
肩や股関節の動きがスムーズになり、「動ける体」の土台作りクラス。

【ベルビストレーニング】

内臓を支え、健康維持や姿勢改善に重要な骨盤底筋をトレーニングします。
腰痛や尿漏れだけでなく、お腹周りの脂肪が気になる方、体幹強化や姿勢改善にもオススメのクラス。



Nanami



Hip hop

TVやYouTubeを見ながら
体が動いて
踊ってしまう方 ✨
しっかりと
ダンスの基礎から
練習してみませんか？
初心者の方大歓迎です！
聴き馴染みのある曲で
体を動かし楽しく
踊りましょう 🎵

Hitomi



@hitomi_lilas



マットピラティス (ベーシックピラティス)

ベーシックピラティス

基本的なエクササイズを通して、
インナーマッスルに効率よく
アプローチしていきます。

一見地味に見える動きが多いですが、
続けるうちにジワジワ効いてくるのが
ピラティスの面白いところです☆
レッスン後に体が軽くなる感覚が
クセになります！

初心者の方にも、
ピラティスが慣れてきた方にも
オススメです。

Wakana

 @wkntdd



ボディバレエ

ビギナーバレエ

大人の方にも、無理なく
バレエを楽しんでいただける
バレエエクササイズを行っています。
バレエは、姿勢や柔軟性、
体幹を整えるだけでなく、
心もリフレッシュできる時間です。
音楽に合わせて、
身体を整えながら
動いてみませんか？



rina

プレピラティス



ピラティスを始めたいけれど、
いきなり動けるか不安...
そんな方のために
プレピラティスレッスンを
スタートします。

プレピラティスでは、
まず「自分の身体を知ること」
から始めます。
呼吸・背骨の動き・骨盤の安定・
肩関節の安定など、
ピラティスの基礎となる部分を
ゆっくり丁寧に練習していきます。



@en_personal.pilates

ami

 **@_ami.pilates**



マシンピラティス

ピラティスの初級のレッスンです。
アドバンス要素も混ぜて行いますので
初級じゃ物足りない方をご参加頂
けます。

担当レッスン
ピラティス初級～中級

Chie

 @chie_pilates



マシンピラティス

姿勢を整えながら身体の
「正しい動かし方」を
身につけていきます。
猫背や反り腰など、
身体のお悩みがある方にも
おすすめです。
疲れにくい身体を目指しながら、
ラインも引き締めていきましょう！



Maru

 @maru_yoga_official



マシンピラティス



マシンピラティスは、普段は意識を向けづらいインナーマッスルを働かせやすく、姿勢改善や冷えやむくみなどの不調改善にも効果的です。楽しく動いて心も身体も美しく！

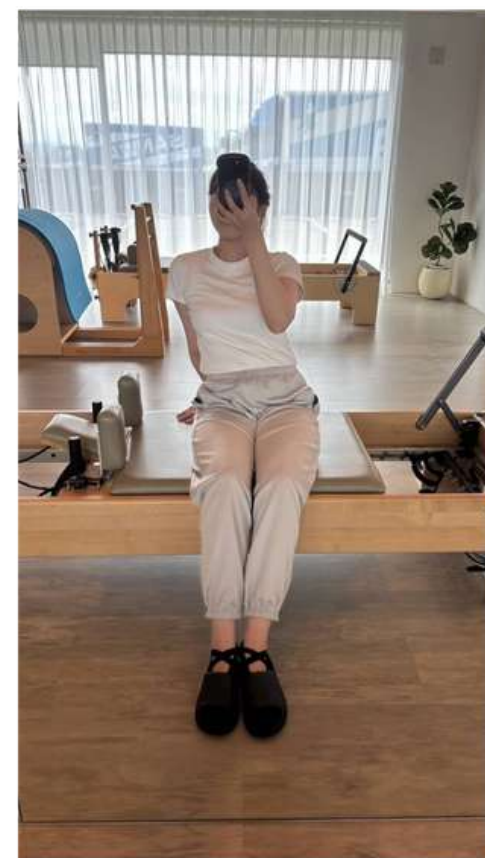
nao

 @pilates_11



マシンピラティス

マシンピラティスで自分自身の身体をコントロールしながら機能改善をし、日常生活のパフォーマンスの向上を目指します！



rina



@en_personal.pilates



マシンピラティス



ピラティスの本質である
「コントロール」「正しいアライメント」
「呼吸」を大切にしながら、
からだ本来のバランスを整えて、
深い気づきを得ることを目的としています。
単なるエクササイズではなく
「自分のからだと向き合う時間」として、
ゆっくり丁寧に進めていきます。
初めてでも安心して取り組めるようにしながら、
ピラティスの本質をしっかりと体感していきます。

Hisayo



@_coccoo.liliii_



マシンピラティス

ピラティスとは
呼吸、集中、意識を通して
身体と心をコントロールすることを
学ぶものです。

姿勢改善や柔軟性、筋肉の発達に
繋がることでより快適で健康的な
日常生活を過ごすお手伝いが
できればと

思っております。

初心者の方でも受けやすく
楽しく笑顔溢れるクラス作りを
していきたいとおもっております。

Emi

 @emi_yoga.pilates



マシンピラティス

身体の”正しい使い方”を覚えることで筋肉や骨のバランスを整えることができ、女性らしい、しなやかで引き締まった身体を手に入れることができます。マシンが動きをサポートしてくれるので、初心者の方でも安心して行えます。



あみ

 amy____pilates



マシンピラティス

姿勢が変わると、心も軽くなる。
日常の動きがラクになるピラティス✨

専用マシンを使う

「マシンピラティス」では、
一人ひとりの体に合わせて
サポート&負荷を調整。

初めての方でも安心して取り組みます🌸



AIKO



マシンピラティス

マシンを使って
全身をバランスよく鍛えていきます。
無理なく動けるサポートがあるので
初心者の方も安心。楽しみながら
「動ける体」へとステップアップできる
レッスンです。



AI



@0312chay_



マシンピラティス

マシンピラティスでインナーマッスルを効率よく鍛え、ボディラインや姿勢のお悩みを改善しましょう！

レッスンは様々なテーマで行います。マシンが動きをサポートするので、正しいフォームで無理なく動けます。さらに少人数制で、初めての方も安心です。

ヨガインストラクターでもある私も、マシンピラティスでアーサナの深まりを実感しています。

ヨガはもちろん、ゴルフなどスポーツのパフォーマンスアップにもおすすめです😊

姿勢が整うと、心も自然と前向きに♪

