# インストラクター:中川克也



水曜10:00〜10:45
→ボディメイクフィットネス
有酸素運動、筋トレ、HIIT、
コンディショニングなど
様々な内容を取り入れたフィットネス
総合プログラム。ボディメイクしたい方に
オススメです！

11:00〜11:45
→キックボクシングEX
『パンチ&キックでスッキリ発散！
音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼を
目指す有酸素クラス☆
初めての方も大歓迎です！』

金曜14:00〜14:45
→キックボクシングWORKOUT
『クックボクシングに筋トレをプラス！
お腹やお尻まわりを効率よく引き締め、
太りにくいメリハリボディを作る
シェイプアップクラス！』

レッスン日
→毎週水曜日10:00~10:4511:00〜11:45
金曜日14:00〜14:45



NAME:non
Lesson:K-POPダンス

レッスン日
→毎週日曜日11:00〜11:45

K-POPの音楽に合わせて振付を覚えて踊るクラスです。
月ごとに曲が変わります♫
みんなで楽しくカッコよく踊っていきましょう！

# ダンスFITトレーニング




月曜　13:00～13:45（45分）

✓リズムトレーニングで
頭も体も鍛える

✓エアロやJ –popなど
様々なジャンルのダンス
プログラム

どなたでもご参加ください！
楽しくダンスしましょう💃



**古山夏帆インストラクター**
ダンスで3度全国制覇💃
資格 ： リズムトレーニングインストラクター
ピラティス（マット・マシン）インストラクター

# ZUMBA
# NAME:GON

レッスン日時
月曜日：20:00~20:45
水曜日：19:00~19:45
土曜日：16:00~16:45

---

**レッスン内容**
**ZUNBAは世界中の音楽を使って行う**
**ダンスフィットネスです。**
**いろんなリズムに合わせて体を動かして**
**[楽しく]汗をかきましょう！**
**皆様のご参加をお待ちしてます！！！**



# BODYMAIKE：MAYUMI

## ■レッスン内容の紹介

BODYMAKEパーソナルトレーナーが伝える
デトックスストレッチ&トレーニング！
正しく体を使えるようになるとリバウンドしない若々しい
健康的な体が手に入ります。

①BODYMAKEデトックスストレッチ&トレ(上半身)
デトックスストレッチで小顔効果!
猫背巻肩改善、肩凝り改善、バストアップ!
トレーニングして姿勢改善維持して日常のパフォーマンスUP
していきましょう!

② BODYMAKEデトックスストレッチ&トレ(下半身)
デトックスストレッチで美脚効果!
浮腫解消、O脚X脚改善、骨盤矯正!
トレーニングして姿勢改善維持して日常のパフォーマンスUP
していきましょう!




## レッスン曜日&時間

毎週　火・木曜日
①10:00~10:45
②11:00~11:45

# ヨガインストラクター:Yuko

## ・ヨガベーシック

初めての方でも経験者の方でもご参加いただけるヨガクラスです。
全身を使って基本のヨガポーズをとっていきます。

## ・美姿勢トレーニング

綺麗な姿勢を保つために、普段使えていない部位はトレーニングし、
固くなっている部位は緩めてストレッチしていくクラスです。

## ・骨盤トレーニング

骨盤の歪みを調整しつつ、使えていなかったところを
目覚めさせて、トレーニングストレッチしていくクラスです。

レッスン日
月曜日：①10:00~10:45→ヨガベーシック
②11:00~11:45 →美姿勢トレーニング
木曜日：①13:00~13:45→ヨガベーシック
②14:00~14:45→骨盤トレーニング



杉 山

# ZUMBA & J-POPダンス



**ZUMBA：金曜日10：00～10：45**
陽気なラテン系ミュージックに合わせて行うダンスフィットネスです。

**J-POPダンス：水曜日14：00～14：45**
聞き馴染みのある日本の曲に合わせて、全身を動かしていく有酸素運動です。

スタジオ
de
遊ぼう♫

# BALLET ASAKO



## レッスン名：バレエ

未経験の方でも、安心してチャレンジできるクラスです。一つ一つ説明しながら丁寧にレッスンいたします。

木曜

デビュタントバレエ

（入門クラス）

15:00~16:00

金曜　バレエ

11:00~12:00

スタジオ
de
遊ぼう♬

# ボクササイズ
# NAME　：　hide

レッスン日時
水曜日：20:00〜20:45

---

**レッスン内容**
**ボクササイズのプログラムを**
**担当します。**
**競技で経験した事も活かして**
**ご案内します。**
**参加お待ちしています！！**





# YOGA

レッスン曜日
毎週火曜日

## フローヨガ

13：00～13：45

呼吸のリズムに合わせ 流れるようにポーズをとる事で 体感を鍛える効果の高い クラスです。

## アンチエイジングヨガ

14：00～14：45

美容や免疫改善に効果的なポーズや呼吸により 年齢に負けない体づくりを 目指す初心者にもやさしいクラスです。

Instructor Tamiko





# ピラティス＆ヨガ講師

# Name:宮嶋

**毎週土曜日**

**①10：15～11：00→ヨガ**

**②11：15～12：00→ピラティス・ヨガ**

ヨガポーズで深い呼吸で身体をほぐし、
ピラティスの動きでインナーマッスル強化
＆柔軟性を高め、姿勢改善、パフォーマンスアップ
などに繋げていきます！
週末、２つのメゾットで心身共にリラックス
そして、リフレッシュしましょう☆

# YOGA:moka

毎週火曜日18：00～19：00

→パワーヨガ強度3・ベーシックヨガ強度2

木曜日19：00～20：00

→ダイエットヨガ強度2.5・リラックスヨガ強度1.5

パワーヨガ

→太陽礼拝をベースに1呼吸ひと動作で体を動かします。

全身を心地よく大きく動かし、筋力、体幹を強化し心も体もリフレッシュ！

ベーシックヨガ

→基本のポーズをたくさん取りながら呼吸に意識を向け、身体全体まんべんなく使っていくクラスです。

リラックスヨガ

→自律神経を整えていくクラスです。

ゆったりとしたポーズと深い呼吸をすることで、ストレス解消・リラックス効果・疲労回復に効果的です。

ダイエットヨガ

→アクティブにダイナミックに動き、脂肪を燃焼するクラスです。運動量が多いので爽快感や達成感を味わえます。



# 鍼灸師　PHIピラティス
# ：mutsumi

**毎週金曜日13：00~13：45**
**→ピラティスクラス**




**リハビリから生まれたピラティス、**
**筋バランスを整えて本来の位置へと**
**身体を整えていきます。**
**ストレッチも入れていきますので、**
**初めての方もぜひ気軽に、**
**ご参加ください！**
**皆様のご参加をお待ちしております**