

KITAMURA YUKO

北村 祐子

INSTRUCTOR

月曜20:00～

ヴィンヤサフローヨガ

一呼吸一動作の太陽礼拝と
ベーシックヨガのポーズを
フロースタイルで楽しむクラス。
後半は仰向けで緩めて極上の
シャヴァーサナに向かいます。

火曜10:00～

からだコントロールピラティス

ほぐして鍛えて姿勢改善！
楽しく整う健康ピラティスです

火曜11:00～

ベーシックヨガ

伝統のヨガポーズを
呼吸に合わせて練習するクラス

木曜11:00～

リラックスフロー

ゆっくりした流れる動作の中で
身体を伸ばしほぐすクラス

木曜12:00～

陰ヨガ

ひとつのポーズをじっくりキープすることで
身体の深層部を解すクラス



NISHIZAWA MIYAKO

西澤 都

INSTRUCTOR

火曜18:00～

Yoga Basic

ハタヨガの基本ポーズをその日のターゲットアーサナに向けて柔軟や筋トレを行いながら、体の使い方や呼吸をじっくり感じていくクラスです。ポーズの形だけでなく、姿勢の安定や呼吸の流れにも意識を向けることで、心身のバランスを整えていきます。

水曜19:00～

ストレッチヨガ

月ごとにターゲットとなる部位、首、肩、背中、下半身のテーマで全身をバランスよく整えていくストレッチヨガクラスです。

繰り返し行うことで、少しずつポーズが深まり、可動域が広がり、動きやすく疲れにくい身体へと変化していきます。

水曜20:00～

yoga flow

太陽礼拝を中心に、基本的なポーズを組み合わせたシークエンスで全身をバランスよく動かしていくクラスです。

木曜18:00～

デトックスヨガ

リンパの巡りを促し、老廃物を外へ流すヨガ。

頭の緊張をゆるめる動きから始め、肩・胸・お腹・脚へとつなげていきます。

全身の滞りを流し出すことで、内側からスッキリとした透明感を感じられる時間です

資格

- ・全米ヨガアライアンスRYT500
- ・日本総合医学会メディカルヨガ
- ・日本総合医学会メディカルシニアヨガ
- ・インサイドアジャスメント



ASA

あさ

INSTRUCTOR

火曜12:00～

ゆるチャレヨガ

自分のペースで大丈夫。
"できる"を増やしていく
心地いい挑戦、
ゆるーく続けていきましょ♡

水曜11:30～

リセットフローyoga

季節は秋から冬へ。
肌の乾燥や、関節のこわばりが
気になるこの時期に合わせて、
その日の天候や身体の状態に
寄り添ったフローをチョイスします。

やさしく、流れるように動きながら、
整えて、巡らせて。

週の真ん中、一日の真ん中。
この45分で心と身体をすっきり
リセットしてね♪



RIKA

RIKA

INSTRUCTOR

水曜12:30～

REEJAM

イタリア発祥！

ダンスフィットネス！

ヒップホップの音楽にノッて
楽しみながら踊りましょう！

ブロックに分けて少しずつ

振りを付けていくので、年齢や
ダンス歴など関係なく初心者の方も
安心してご参加いただけます♪

土曜16:00～

ZUMBA

ラテンの音楽をメインとし世界中の
音楽を楽しみながら、からだを動かす
ダンスフィットネスプログラムです！

音楽を楽しみフィットネス

であることを忘れてしまうほど
夢中に踊りましょう！



KAZUKI

kazuki

INSTRUCTOR

月曜11:00～

はじめてのダンス

～楽しく踊って健康になろう！～
ダンスが初めてでも大丈夫！

『キホンのキ』を楽しもう！！
ストレッチから頭の体操、リズム感や
アイソレーション、ステップ。
最後は皆さんが好きな曲に身を任せ、
楽しく音にノリながら脳も身体も
活性化しましょう♪

月曜12:00～

調整回復ストレッチクラス

身も心もリラクゼーションしながら、
体の回復と調整を目指すクラスです。
難しい事は何一つありません。
スマホや外的刺激で疲れている脳を
スッキリさせましょう！
自分の身体に目を向けるご褒美45分間です。



KAZUKI

kazuki

INSTRUCTOR

月曜18:00～

はじめてのキックボクシング

基本の動作から、パンチ、キック、
コンビネーションと様子を見ながら
展開していきます。

ストレス発散！代謝機能UP！心肺機能UP！
ダンス前のW-UPにも是非に♪
スタジオでお待ちしております☆

月曜19:00～

基礎応用 楽曲クラス

～憧れの人気楽曲振り付けをマスターしよう！～
話題の曲を踊れるように、
ステップや応用の練習を反復します。
好きなアーティストの曲を踊れるかも!?
楽曲によって、2週毎に分けたり
月で分けたり様子を見ながら進行して
いきますのでダンスが初めての方も是非！
スタジオでお待ちしております♪