

Studio Instructor



@FITNESSJUMPJULIANA

ジュリアナ 暗闇トランポリン

暗闇×照明×音楽のトランポリンエクササイズ！
日頃つかわない筋肉にアプローチ！
引き締まった体を手に入れましょう。
K-pop好きなインストラクターが
お待ちしております
私達とHOTな45分で
日頃のストレスを吹き飛ばしましょう！！



FIT
AERO

Studio Instructor



@30YOGASHIKI

Saori リラックスヨガ ハードヨガ

リラックスヨガは
「力まず、じんわりと効くヨガ」を
行い無理無く身体をほぐします。
ハード系ヨガは、
呼吸に合わせてフローで動きます。
凝り固まっている筋肉をほぐし、緩め、
鍛える事ができます。



FIT
AERO

Studio Instructor



@S.YUKA.FITNESS

菅原 バレトン

フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れた素足で行う全身のトータルプログラムです。
筋力、柔軟性、バランスの向上に加え、姿勢や不定愁訴の改善も期待できます。
シンプルな動きで構成されており、
どなたでも参加していただけます。
音楽に合わせ、楽しく動きましょう♪



FIT
AERO

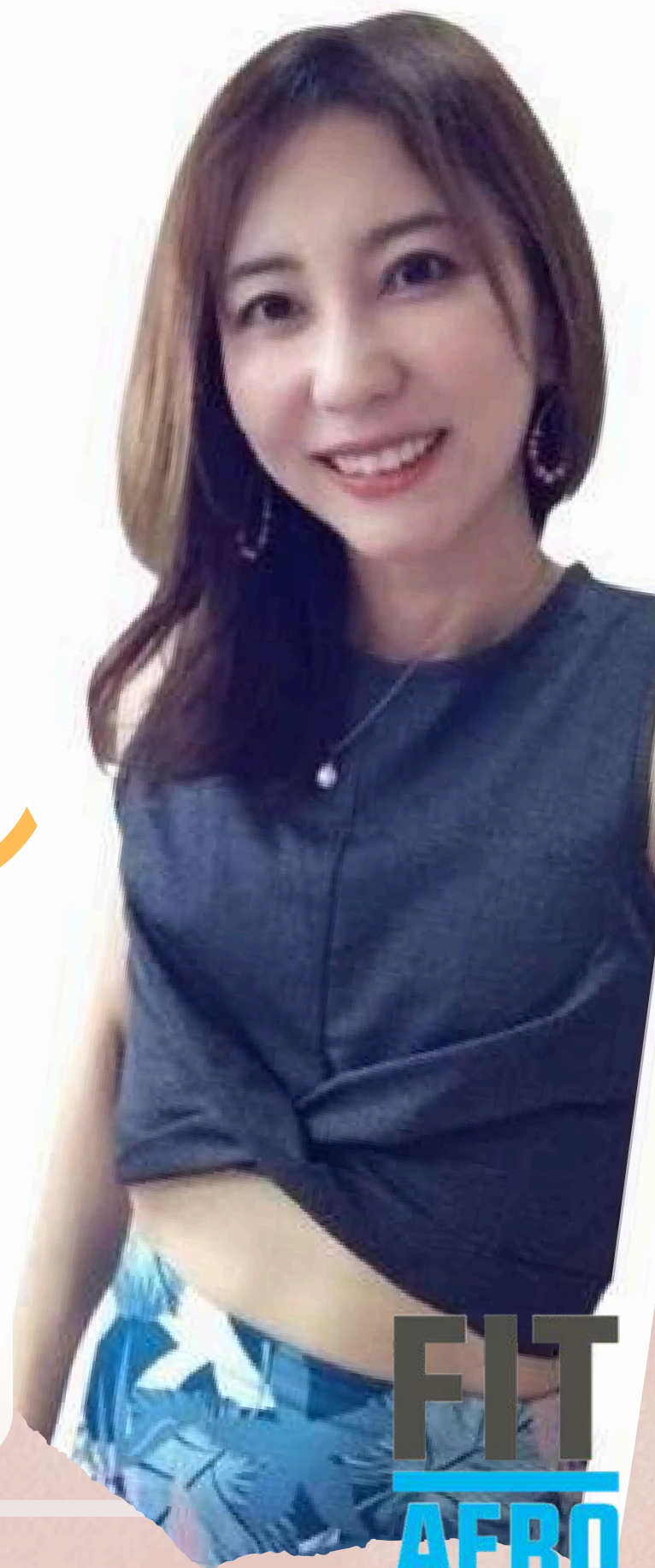
Studio Instructor



@20230712SHIROMEGU

MEGUMI ルーシーダットン

「自己整体法」
タイ式ヨガとも呼ばれています
自分で自分の身体を整えるセルフケアです！
大きな特徴は独自の呼吸法、血流をグッと上げてくれます！病気になるににくい身体、痩せやすい身体、リラックス効果や自律神経の調整も続けることで、じわじわと漢方のように効果を感じやすくなるプログラムです。
「健康」で「美しい」身体を作っていきましょう！



FIT
AERO

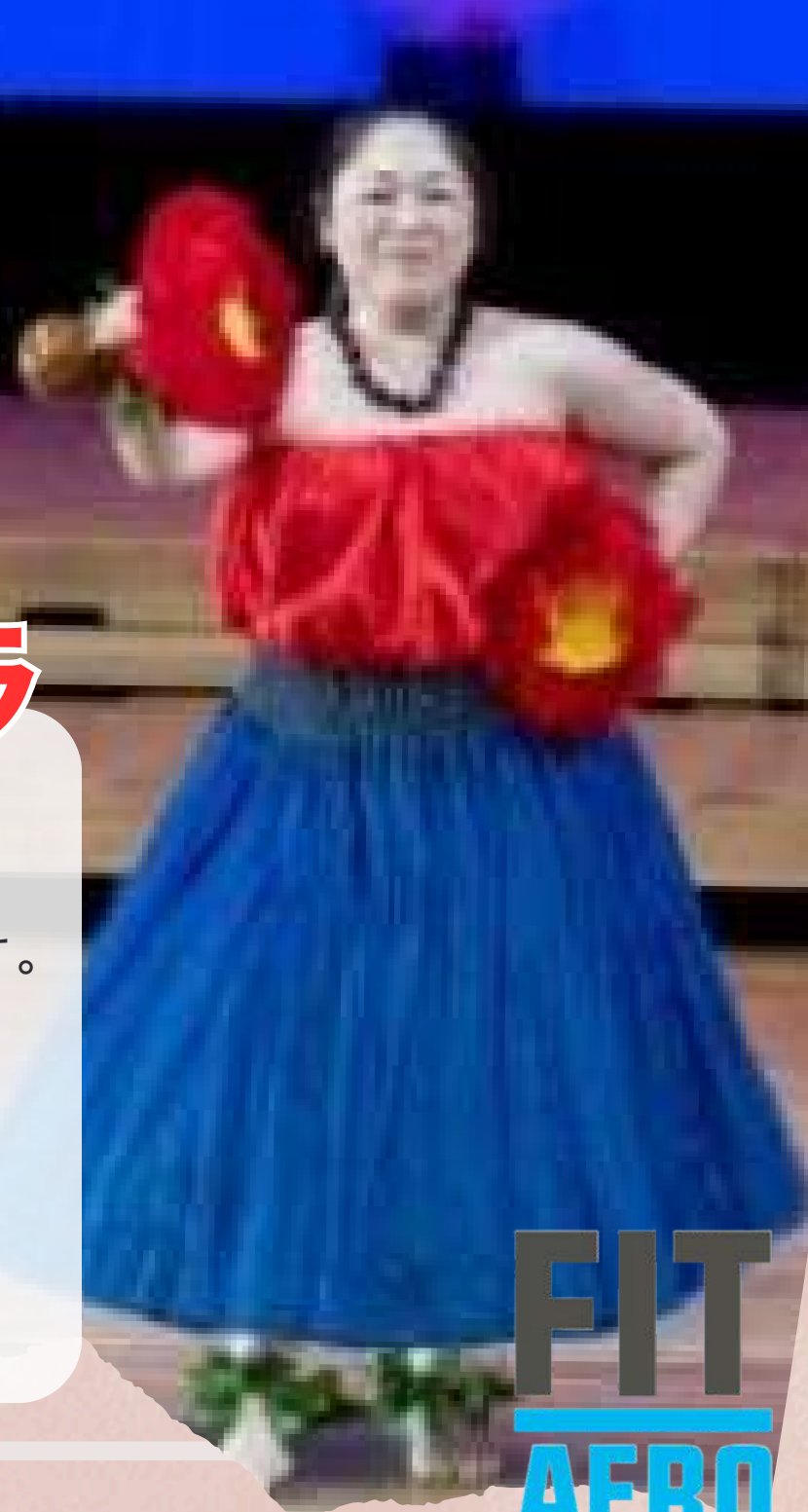
Studio Instructor



yayo

ハワイアンフラ

ハワイアンミュージックに合わせて
ハワイの自然、情景、愛を手の動きで表現します。
ヒーリング効果や、骨盤周りの筋力アップ、
脳の活性化にいいとされています。
基本のステップからゆっくり進めていくので、
老若男女問わず気軽にご参加ください。



FIT
AERO

Studio Instructor



@KAMEYAMA.YOGA

亀山

引き締めボディーメイクヨガ リフレッシュヨガ

ベーシックな古典ヨガから身体を引き締める
ボディーメイク系のヨガまで幅広いバリエーション
でヨガのレッスンをしていきます。

呼吸を整えて動き初めての方は慣れるところからの
スタート！

身体の硬い方や男性も安心して参加できます。
メンタルや姿勢を整えて健やかに過ごせる身体作り
をヨガを通して体感してくださいね。



FIT
AERO

Studio Instructor



@MORIMOCCHANN

森本 ヨガ

こわばった体をゆっくりほぐし、シンプルで無理のないポーズを中心に行い体の隅々まで血流を促していきます。

終わった後の心地良さを味わって下さい！
はじめての方も安心してご参加頂けます
お待ちしております★



FIT
AERO

Studio Instructor



@NATALIE19790502

ナタリー

ZUMBA®

こわばった体をゆっくりほぐし、シンプルで無理のないポーズを中心にを行い体の隅々まで血流を促していきます。

終わった後の心地良さを味わって下さい！
はじめての方も安心してご参加頂けます
お待ちしております★



FIT
AERO

Studio Instructor



@HTM.VO

HITOMI 【SALSATION】 【ZUMBA】

【SALSATION】

音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスプログラムです。
名前は「Salsa（サルサ）」と「Sensation（感覚、感動）」
を組み合わせた造語で、
「音楽を感じて踊る」ことを大切にしています。

【ZUMBA】

ラテン音楽をベースに、サルサ・レゲトンなどさまざまなリズムを取り入れて構成されています。
特徴は「楽しみながら汗をかける」こと。
初めての方でも音楽に身を任せて自然と体を動かせるのが魅力です。



FIT
AERO

Studio Instructor



寺崎

ZUMBA

音楽に合わせて踊るフィットネスで、
ダンスと運動を組み合わせ
世界各国の音楽を使い、
ヒップホップやラテンなどのステップを
取り入れて行なうダンスエクササイズです。



FIT
AERO

Studio Instructor



Minami デトックスボールヨガ

呼吸に合わせて、硬くなった筋肉や関節を
ゆっくり優しくほぐし、心身の老廃物を
すっきりと流して軽やかなカラダへと導くレッスンです。

骨盤ケアヨガ

歪みがちな骨盤周りを優しく整え、下半身の巡りをスムーズに。
日常のクセで凝り固まった股関節や腰回りをほぐし、
美しい姿勢と疲れにくい身体へと導きます。
ぽっこりお腹や冷え、むくみが気になる方におすすめです。

FIT
AERO