

STUDIO INSTRUCTOR

スタジオインストラクター紹介



インストラクター名

TOMO

担当レッスン

《キックボクシング》

パンチでストレス発散！キックで脂肪燃焼！
パンチ＆キックを実際に打ってみましょう！
（一人一人のペースに合わせて行います）
終わった後の爽快感を味わってください🌟

* 持ち物：軍手・内履き

《筋肉トレーニング》

激しい運動は一切なし！
ゆっくりとした動きを中心に、無理なく進めていきます。全身をまんべんなく動かし、お腹や背中だけでなく、首や肩、足までバランスよくほぐして鍛えます。運動が久しぶりという方でも、自分のペースで安心してご参加いただけます。

* 持ち物：内履き

◇自己紹介◇

好きな物：アニメ・ゲーム・アイスコーヒー
特技：名探偵コナンを力説すること
（ほかの作品でも対応可）

\\メッセージ//

皆さんのこともたくさんおしえてください🌟



一緒に楽しく体を動かしましょう！

皆さまのご参加をお待ちしております！ /

LET'S ENJOY
FITNESS!



STUDIO INSTRUCTOR

スタジオインストラクター紹介



＼ご自身の体と心と向き合う時間にしていきましょう！

《保有資格》

- 全米ヨガアライアンスRYT200
- 筋膜リリースヨガ
- シニアヨガ

インストラクター名

SAORI

担当レッスン

《リラックスヨガ》

やさしく整えるリラックスヨガ。
体力に自信がない方や初心者の方にも安心してご参加いただけます

《パワーヨガ》

太陽礼拝や立位のポーズを中心にしっかりと動くクラスです。体力・柔軟性・集中力だけでなく心身ともにバランスよく鍛えていきます

《スロ-フロ-ヨガ》

自分の体を知り、気持ちよく動ける“心地のよい状態”を呼吸とともに全身を動かすクラスです。
こわばりやすい肩・腰まわりも軽くなり、全身のめぐりが整うことで心も身体も軽やかさをとりもどしていきます。



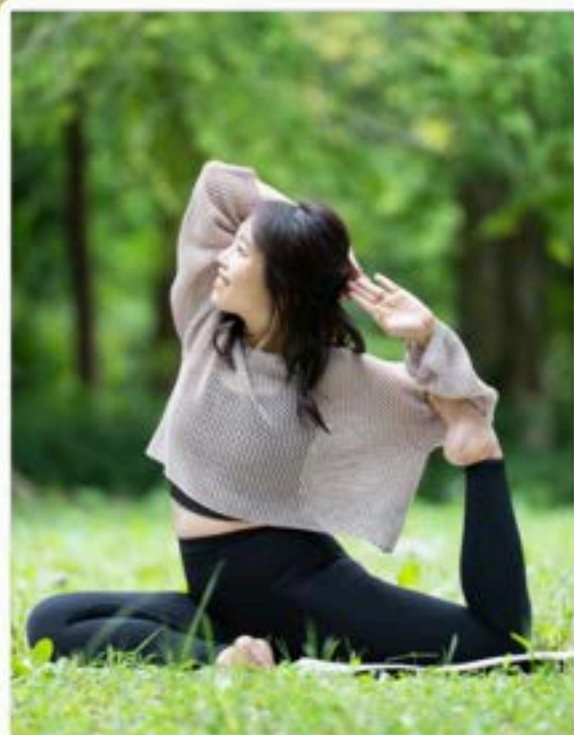
一緒に楽しく体を動かしましょう！
皆さまのご参加をお待ちしております！ /

LET'S ENJOY
FITNESS!



STUDIO INSTRUCTOR

スタジオインストラクター紹介



★Instagramアカウント: @inner_home_yoga

《保有資格・終了講座》

- 全米ヨガアライアンス RYT 200
- シニアヨガ指導者養成講座 終了
- 産後ヨガ指導者養成講座 終了
- セラピーヨガ ポリヴェーガル理論コース 終了

インストラクター名

MIHO

担当レッスン

《リラックスヨガ》

呼吸法やストレッチを取り入れながら
ゆったり身体をほぐすクラス。
やさしい動きと呼吸で、心身の緊張をゆる
めてリラックスしていきます。
ヨガが初めての方にもおすすめです♪

《アクティブヨガ》

ヨガのポーズを中心に、呼吸に合わせて
全身をしっかり動かすクラス。
運動不足の解消や、気分転換にもおすすめ
です♪
バランスポーズにも挑戦して心も体もスッキリ✨

\\メッセージ\\

ヨガを通して、心と身体が心地よく整う時間を一緒に
過ごせたら嬉しいです。
レッスンでお会いできるのを楽しみにしています💕



一緒に楽しく体を動かしましょう！
皆さまのご参加をお待ちしております！ /

LET'S ENJOY
FITNESS!



STUDIO INSTRUCTOR

スタジオインストラクター紹介



インストラクター名

Sui

担当レッスン

《エアロビクス》

ダンスの要素を取り入れた有酸素運動のプログラムです。レッスンは、ウォーミングアップ、ルーティン（16から32カウント）という流れで行います音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう！

*持ち物：室内履き

《リズムトレーニング》

リズムダンスの基本的な身体の使い方を、楽しくトレーニングするクラスです。レッスンは、ストレッチ、アイソレーション、ルーティンという流れで行います。いっしょに音楽にのりましょう！

*持ち物：室内履き

★Instagramアカウント：@suidesu03

＼エビフライとハシビロコウとスクワットが好きです／

《保有資格》

日本フィットネス協会 エアロビクダンスエクササイズ
レジスタンスエクササイズ ベーシックインストラクター



一緒に楽しく体を動かしましょう！
皆さまのご参加をお待ちしております！ /

LET'S ENJOY
FITNESS!



STUDIO INSTRUCTOR

スタジオインストラクター紹介



インストラクター名

CHIEMI

担当レッスン

《ピラティスベーシック》

ピラティスの基本動作を丁寧に学びながら、身体の使い方や呼吸法を身につけていくクラスです。インナーマッスルに働きかけ、姿勢の改善や体幹の安定を目指します。呼吸と動きを連動させることで、心身のバランスも整っていきます。

《姿勢改善ピラティス》

骨盤のゆがみを整えて、正しい姿勢の「軸」を作るクラスです。姿勢が整うことで慢性的な肩こりや腰痛の予防・改善にも激的な効果があります。運動が苦手な方、体が硬い方も大歓迎です。

《首肩スッキリヨガ》

ピラティスで整った土台をもとに、深い呼吸に合わせて肩甲骨や胸まわりを心地よくストレッチ。ガチガチになった上半身をスッキリ解放します。

★Instagramアカウント：@chi.osada

《保有資格》

- 全米ヨガアライアンスRYT200
- マットピラティス指導者養成修了 ■ハタヨガ指導者養成修了
- マシンピラティス指導者養成修了 ■チェアヨガ指導者養成修了
- j c c a コアコントレーナー



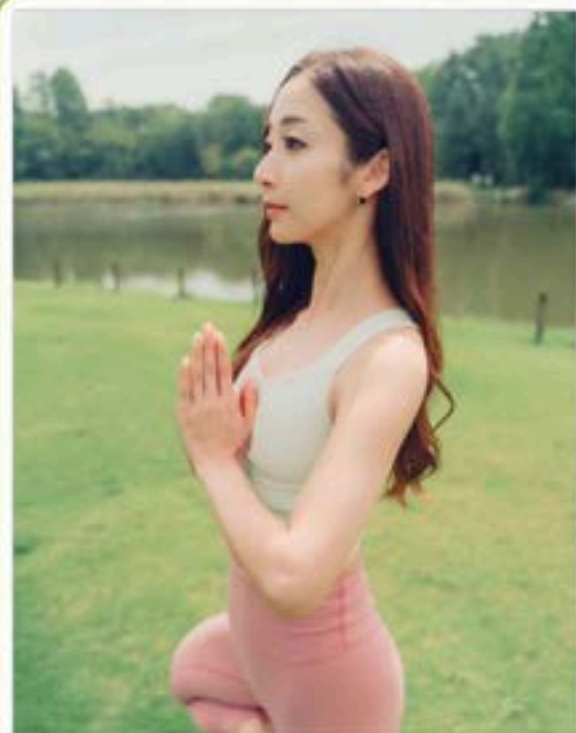
一緒に楽しく体を動かしましょう！
皆さまのご参加をお待ちしております！ /

LET'S ENJOY
FITNESS!



STUDIO INSTRUCTOR

スタジオインストラクター紹介



インストラクター名

YUU

担当レッスン

《バレトン》

筋トレ+バレエ+ヨガのシンプルな動きを組み合わせた、有酸素プログラムです！

音楽に合わせて楽しく体を動かします♪

運動初心者の方や、体力アップしたい方にもおすすめです。

《ヨガ》

日々の疲労や凝りを癒すためにストレッチやリリースをしたり、体幹トレーニングができるポーズを行います。

また、呼吸に意識を向け、心と体のコンディションを整えます。体が硬い方でも安心してご参加ください♪

★Instagramアカウント：@__yuu106

◇自己紹介◇

はじめまして♪

クラシックバレエ歴25年の経験を生かして様々なプログラム指導をしています。

みなさまの心と体を健康にするお手伝いができたら嬉しいです！分からないことや不安なことがあれば、なんでも聞いてくださいね💕



一緒に楽しく体を動かしましょう！

皆さまのご参加をお待ちしております！ /

LET'S ENJOY
FITNESS!



STUDIO INSTRUCTOR

スタジオインストラクター紹介



インストラクター名

KUROHA

担当レッスン

《ZUMBA》

ZUMBAはラテン音楽に合わせ、お祭り騒ぎしながらトレーニングできるダンスエクササイズ！
初めての方ぜひ体験して下さい。いつもの自分を解放して自由を楽しみましょう。

* 持ち物：室内履き

\\メッセージ//

初めての方も大歓迎です！
みなさんと仲良くZUMBAで盛り上がりたいと思います。

《保有資格》

- | | |
|---------|-------------|
| ■ ZUMBA | ■ 骨盤調整ストレッチ |
| ■ バレトン | ■ エアロビクス |



一緒に楽しく体を動かしましょう！
皆さまのご参加をお待ちしております！ /

LET'S ENJOY
FITNESS!

