F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



未金亜弓

ZUMBA

ZUMBAは、直訳すると『お祭り騒ぎ！、どんちゃん騒ぎ！』という意味で、世界の様々な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。続けてご参加頂くことで脂肪燃焼・体力向上が期待できます。ダンスが初めての方でも難易度の低いシンプルな振付で、安心してご参加いただけます。運動強度はご自身で大きく動いてみたり、小さく動いてみたりすることでも調節できるため、運動初心者の方はもちろん、10代から80代と幅広い年齢層に人気のプログラムです。

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



馬場 美咲季

ZUMBA

ラテンを中心とした世界中の音楽に合わせて踊るダンスフィットネス！
ダンス経験がない方でも自然と踊れてダンスができちゃうのがZUMBAの
魅力的なところです✨
音楽や楽しく踊ることが好きな方にお勧めのフィットネスです！

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



馬場 美咲季

STRONG NATION

音楽と完全にシンクロした動きで、全身を鍛えていくフィットネス。
自重トレーニング×有酸素運動で、筋力・持久力・体力UP！
時には限界にチャレンジ🔥
これから先ずっと自分の足で歩いていける身体作りを一緒にしましょう！

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



馬場 美咲季

REEJAM

エアロビクス × HIPHOPのダンスフィットネス。
ステップを一つずつ練習し、組み合わせて少しずつ完成させていくので、初めての方でも入りやすいレッスンになります。踊って、覚えて、汗かいて、頭も身体もリフレッシュできます！

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



馬場 美咲季

Circle Mobility

筋肉の柔軟性向上や関節の可動域を広げることで、日常の動きをよりスムーズにしていきます。
運動前や運動後など様々な場面で
効果が得られる内容となっており、
レッスンでの動きをスムーズにしたり、レッスン後であれば疲労回復や使った筋肉をケアする時間にもなります。終わった後の体の心地よさを是非ご体感ください！

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



KARINA

Hiphop Jazz Dance

「HIPHOP JAZZの基礎から振付まで、楽しく学べるレッスンです。
アップ・アイソレーションでしっかり身体をほぐし、基礎を確認した後、振付にチャレンジしていきます。
初心者の方も経験者の方も、それぞれのペースで楽しみながらスキルアップを目指しましょう！」

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



CHIHARU

Fithop

今日本で人気急上昇のFithop
HIPHOPをベースに有酸素運動が出来るプログラムです。
HIPHOPと聞くと難しく思う方がいますがFithopはとにかく簡単に誰でも何歳でも始められて気がつくと45分間踊り切れちゃいます。
びっくりするほど一度体感すると
やみつき必須な魔法のプログラムになっておりますのでぜひ一度体感してみてください。

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



CHIHARU

ZUMBA

もう日本ではお馴染みのプログラム
お祭り騒ぎのようなどんちゃん騒ぎのようなとにかくずっと笑顔で踊り切れる有酸素運動になります。
ラテンの音楽に合わせて見よう見まねで気が付いたら大声を出していて気が付いたら45分経ってしまってる楽しいZUMBA！
ぜひZUMBA好きの方も初めての方も久しぶりの方も踊りに来てください！

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



AINA

K-POP Dance

初心者さんから経験者さんまで！
話題のK-POPでアイドルになりきろう！！
「ストレッチ→基礎練習→体幹トレーニング→振付(完コピ)」の順に初めての方でも安心して参加できるプログラムとなっております！
木曜朝は楽しく体を動かしてみませんか？

J-POP Dance

J-POPが好きな方！
踊るのが好きな方！楽しみながら有酸素運動がしたい方！誰でもOK！！
「ストレッチ→基礎練習→筋力トレーニング→振付」の順に一つ一つ進めていきます！懐メロから最新曲まで！沢山踊っていきましょ～！

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



amina

リラックスヨガ

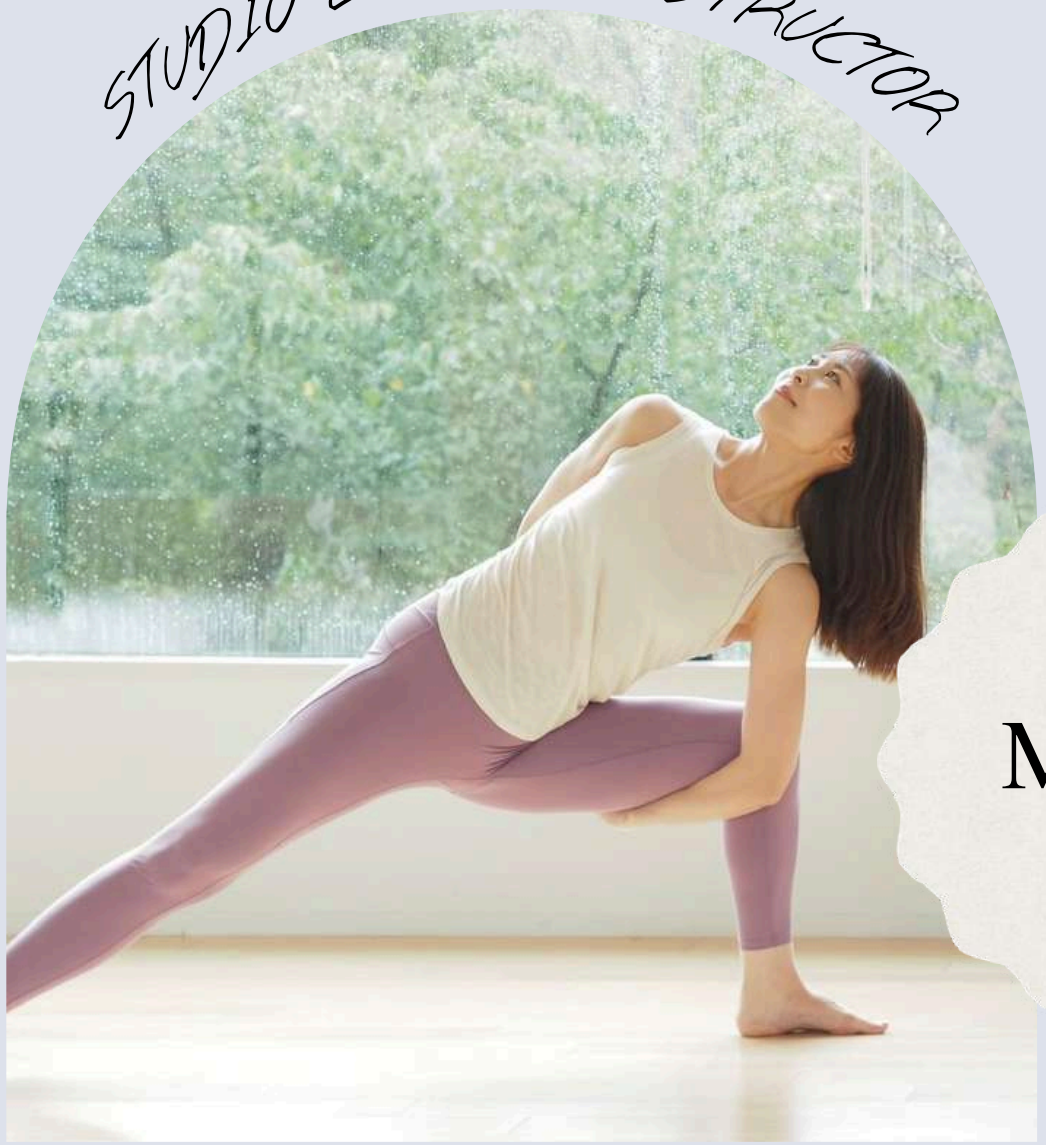
初心者向けのやさしいポーズを深い呼吸に合わせて、マイペースにゆっくり丁寧に行うことで、心身の疲労回復を目指すクラスです。)

フローヨガ

立位のダイナミックなポーズを一呼吸一動作で流れるように行いながら、全身の代謝力をあげ、リフレッシュ効果をはかるクラスです。

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



Mariko

パワーヨガ

太陽礼拝を中心に立位のポーズを多く行います。体の中でエネルギーの流れを感じながらダイナミックに動いていきます。体を引き締めたい方にもおすすめです。

ゆったりヨガリラックス

交感神経と副交感神経に働きかけるアーサナと呼吸法を行います。疲れやストレスを解放し自律神経のバランスを整えましょう。レベル問わず、どなたでもご参加いただけます。

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



坪野竜也

バーチャルボクシング

バーチャルボクシング®は、ボクサーがトレーニングの一環として行うシャドーボクシングを基にして作られた、有酸素運動能力の向上、脂肪燃焼運動、ストレス発散、反射神経UP、瞬発力アップを目的としてつくられたフィットネスボクシングプログラムです。実際の試合や対戦相手を仮想（バーチャル）・想定した上でのバーチャル感のある動作を導入しています。

インターバルトレーニング45

運動と休憩を交互に繰り返す、45分間のインターバルトレーニングです。

HIIT（高強度インターバルトレーニング）の要素を取り入れ、筋力・持久力・心肺機能の向上と脂肪燃焼を目指します。しっかり動きたい方はもちろん、自分に合った強度でチャレンジしたい方にもおすすめのプログラムです！

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



MIKI

ZUMBA

ラテンを中心とした世界中の音楽に合わせて、
楽しく身体を動かすダンスフィットネス！
リズムに乗って全身を動かし、
楽しみながら脂肪燃焼や体力アップを目指しましょう！
ダンス経験がない方も大歓迎！

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



MIKI

ボディメイクトレーニング

全身をバランスよく鍛え、理想の身体を目指すトレーニング！筋力アップやボディラインの引き締めを目指して、楽しく身体を動かしましょう！

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



吉田 純

簡単ピラティス

ピラティスが初めての方も大歓迎！
ゆっくり身体を動かしながら、姿勢や身体の使い方を整えていきます。
運動が苦手な方や、身体の硬さが気になる方も大丈夫！
毎日を軽やかに、快適に過ごせる身体を一緒につくっていきましょう♪

JAZZ DANCE超入門

ダンスが初めての方、大歓迎！
アップテンポな曲で楽しく、スローな曲で気持ちよく、音楽に合わせて踊りましょう
振付も一つずつゆっくり進めていくので、初めての方も安心です。
間違えてもOK！周りと比べず、自分のペースで楽しみましょう♪

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



高橋 典子

バレトン ソールシンセシス

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を融合した、裸足で行うエクササイズ。音楽に合わせて楽しく動きながら、筋力・バランス力・柔軟性を養い、しなやかで動きやすい身体を目指します。

コンディショニング

呼吸や身体の動きを引き出すエクササイズ、簡単な筋力トレーニングなどを取り入れ、身体本来のバランスへと整えていくクラスです。
関節を動かしやすくし、姿勢を整えながら、身体が軽く、スムーズに動ける状態を目指します。

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



MIHO

自律神経を整えるヨガ

ねじりを多く取り入れ、
身体の不調と向き合い、
自律神経を調律するヨガ

パワーヨガ

トレーニング要素の強いヨガ。
難しいポーズではなく筋力とインナーを見つめながら、誰にでもできるパワーヨガを目指して、トレーニングするヨガ

F.E
立川店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



MIHO

太陽礼拝

太陽礼拝をベースに
ヴィンヤサ（呼吸と動きの連動）フローの
流れるような動きで代謝をあげるヨガ