



毎週水曜日 18:30～19:15

デトックスフローヨガ

デトックスフローヨガは、ポーズと呼吸を連動させて体内の老廃物を排出するヨガです。ツイストや前屈ポーズで汗をかいてデトックス効果を高めます。心と体をリフレッシュしたい方におすすめします。

毎週水曜日 19:30～20:15

心と体を整えるヨガ

心と体を整えるヨガは、ゆったりとした呼吸と動きで、心身の緊張をほぐし、バランスを整えます。

リラックスしながら、体と心の調和を感じてみましょう。



第2,3,4,5木曜日 20:00～20:45

LES MILLS **BODYATTACK**

走って跳んで筋トレ＋心肺機能向上！

ストレス発散！エアロビ要素も取り入れたポップな振り付けも魅力です！

クセになる疲労感、達成感一緒に味わいましょう！

スタジオでお待ちしております♪

毎週日曜日 11:15～12:00



普段は筋トレYouTubeチャンネル
"BEST BODY LIFE"を運営してます
筋トレ+ZUMBAは最強コンビ♪
私自身もそのコンビで2ヶ月で
体脂肪を8%落としました！！
楽しみながら脂肪燃焼でき
筋トレ効果も高いZUMBA♡
是非踊りに来て下さい♪

Keiko



Kozzi

毎週月曜日 11:00～11:45(初心者向け)

毎週月曜日 20:15～21:00

LES MILLS **BODYATTACK**

有酸素運動・筋力トレーニング・スポーツトレーニングを楽しむクラスです。

音楽に合わせて動き体力up・心肺機能をupしましょう
選べる動きが複数用意されており、複雑な動きがないため、運動初心者にもお勧めのクラスです。

11:00からのレッスンは初心者向けにローインパクト(低衝撃)の内容です。

毎週月曜日 10:00～10:45

毎週月曜日 21:15～22:00

毎週日曜日 10:00～10:45

LES MILLS **BODYCOMBAT**

ボクシング、テコンドー、空手等様々な格闘技を楽しむクラスです。

音楽に合わせてパンチやキックを打ち、ストレス発散・脂肪燃焼しましょう。

毎週火曜日 13:15～14:00

初級エアロ

初めての方でも大丈夫！
音楽に合わせて楽しく身体
を動かして行きます♪
難しい動きではなく、簡単
な動きを繰り返しながら心
地よい汗流していきましょ
う！



KUNIE



毎週木曜日 14:00～14:45 リンパケアストレッチ

普段はリンパセラピストとして活動しています。
リンパは筋肉の収縮で流れていくことはご存知ですか？

むくみ・老化・冷え・凝り・免疫力…

全てリンパが関わっています。

そして、運動の前にリンパを整えるだけで、約20倍もリンパの働きが高まると言われています！

このクラスでは、リンパケアとストレッチを組み合わせ、その後の運動効果が高まる身体を作ります。
ぜひご参加ください！

毎週木曜日 15:00～15:45

Belly Dance

ベリーダンスといえば、身体のパーツを動かす動きが特徴です。

体幹を使う動きはインナーマッスルを鍛え、しなやかで動きやすい身体へと変えてくれます。

レッスンでは、基本の動きから丁寧にお伝えしていくので、経験のない方でも無理なく取り組み、楽しく身体作りができます。

ボディーラインを整えたい方、お腹周りが気になる男性も！一緒に理想の身体を作りましょう。

毎週金曜日 10:45～11:30

ヨガ&ストレッチ

簡単なストレッチ、セルフマッサージなどをしてから
ゆっくりとやさしいヨガのポーズに移っていきます♪
やさしいポーズもじっくりやれば
様々な効果が期待できます。
初心者様から、リラックスしたい方などなどお気軽に
お越し下さい。

毎週金曜日 11:45～12:30

ラテンダンスエクササイズ

陽気なラテンミュージックに合わせながら、サルサ、
バチャータ、レゲトンなど踊りエクササイズしてい
きます。腰回りの引き締めにも効果が期待できます。
お待ちしております♪



MAIKO



毎週日曜日 14:15～15:00

代謝UP！体幹を鍛えるヨガ

凝り固まっている身体をほぐした後に、体幹を鍛えるポーズにチャレンジします♪
体幹を鍛えることで、正しい姿勢が保ちやすくなり、基礎代謝も上がり痩せやすく疲れにくい体になります。
運動に自信のない方でも、体調に合わせてご自分のペースで無理なくご参加ください☆

毎週日曜日 15:15～16:00

疲労回復リフレッシュヨガ

ヨガ初心者の方や体が硬い方でも安心して受けて頂けるクラスです。
呼吸を深め、心地良く体を動かすことで心も体もリフレッシュできます♪
一緒に楽しくヨガをしましょう！
筋トレや有酸素運動の前後に合わせて行くと、より効果的です♪



毎週土曜日 16:00～16:45



ZUMBA®は、フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、様々な要素を融合させた、グローバルなライフスタイルプログラムです。ズンバのクラスは、アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできる、そう、まさに“フィットネスパーティー”です。



毎週水曜日 20:30～21:15

毎週木曜日 21:00～21:45



ZUMBA®を担当させて頂く**NAO**です!

多彩なジャンルの音楽に合わせ、自由に踊るダンスフィットネスです。

年齢も性別も関係無し!皆んなで楽しく盛り上がりましょう♪

ストレス発散にピッタリ!

スタジオでお待ちしております♪

Let's ZUMBA!!

毎週金曜日 21:30～22:15

Hip Hop

音楽に合わせてアップやダウンなど、
基礎からしっかり教えます。

脂肪燃焼はもちろん、
上半身と下半身が別の動きをするので脳ト
レにもなる!!

先生の経歴にビックリしなくても大丈夫！
初心者に合わせてレッスンをするので、ス
タジオに入った事がない会員さんも安心して
いつでも参加してください★
必ず踊れるようにします。

みんなで楽しく踊りましょう♪



NOBUTO



毎週水曜日 11:00～11:45

初級エアロ

まずは音に合わせて歩くところからスタート。弾んだりターンしたりと難しい動きは行わず、基本のステップを中心に進めていきます。

初めてエアロビクスをやる方、久々に運動する方に適してます。

毎週金曜日 20:30～21:15



メレンゲ、レゲトン、サルサなど様々なジャンルの曲に合わせて踊ります。ご自身のペースで強度の調整が可能ですので、初めての方から経験者まで、どなたでも楽しめます♪

毎週水曜日 9:00～9:45

毎週金曜日 19:30～20:15

フィットネスフラ

フラのハンドモーション、ステップを使用し、ハワイアンソングに合わせて踊る有酸素運動です。しっかり身体を動かして脂肪燃焼して、ハワイアンソングで癒されてみませんか?!

無料貸し出しパウ（フラで身に付けるスカート）を準備して、お待ちしております。



毎週金曜日 12:45～13:15

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた、裸足で行うエクササイズです。老若男女問わず効率良く全身を鍛えられる有酸素運動で代謝アップ！

毎週金曜日 13:30～14:15

ダンスワークアウト

ダンスの基礎や簡単なステップ、振り付け、筋トレを取り入れたレッスンです！ダンスをやってみたい、ダンス初心者で基礎を強化したい、リズム感を鍛えたい、音楽が好き！どんな方でも大歓迎です♪一緒に楽しくカラダを動かしましょう！

Riko



毎週月曜日 12:15～12:45

ストレッチポール

ポールを利用してレッスンを行います♪

ポールを利用する事で、筋肉をほぐしたり背骨や骨盤の骨格を整えたりして姿勢改善に繋がります！

また、胸が広がる事で呼吸がし易くなりリラクゼーションにも繋がりますよ♪

毎週月曜日 13:00～13:45

スッキリヨガ

呼吸を深く取り入れて、身体全体をバランス良く伸ばし、血流を良くして、心も身体もスッキリさせていきます♪

毎週水曜日 12:00～12:45

優しいピラティス

ピラティス初心者の方、苦手な方も、ご参加頂けるクラスになります♪

もちろんピラティス大好きな方もお待ちしております♪

インナーマッスルに刺激を与えて美ボディ目指して行きましょう♪

毎週木曜日 9:00～9:45

朝ヨガ

ゆっくりとした呼吸と共に、朝の身体の調子を整えていきます。血流の改善、体のコリをほぐすなど効果が期待できます。1日を爽やかなスタートに!!朝ヨガで整えていきましょう。

毎週木曜日 10:00～10:45

フローヨガ

フローヨガは呼吸と身体の動きをひとつに、流れる様にヨガのポーズをとっていきます!!

身体全体大きく使って、心と体のリフレッシュをしましょう!!代謝・体力をUPしたい方におススメのクラスです。初心者の方もぜひご参加してくださいね。

yuka



YUKO

毎週月曜日 19:15～20:00

毎週火曜日 19:45～20:30



ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた何米生まれのダンスエクササイズプログラムです。インストラクターの真似をするだけ！世界中の音楽で楽しく動きましょう！

毎週火曜日 20:45～21:30



音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニング。楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。まずは3回続けてみてください！



YURINA

毎週火曜日 10:00～10:45
毎週水曜日 21:30～22:15
毎週土曜日 10:00～10:45



ZUMBA

ZUMBAとはラテン系の音楽をはじめ、世界中色々な音楽を使って身体を動かすダンス系のフィットネスです！

ダンスというと、難しく聞こえるかもしれませんが…上手に踊る必要はなく、ただただ音楽を感じ、身体を動かして楽しむ！それだけでOKです！脂肪燃焼効果もストレス発散効果も抜群💖

初めての方、ダンスは苦手だな～という方もお気軽にご参加ください！

毎週土曜日 11:00～11:45



UTAGE Fit

UTAGE Fit とはj-popの音楽をはじめ、皆さんが一度は耳にしたことある音楽で身体を動かしていく、ダンス系のフィットネスです！

歌うのもあり！上手に踊らなくても大丈夫！まさしく宴のような時間を楽しみながら脂肪燃焼もしていきます！！ストレス発散効果も間違いなしです！！みんなで宴楽しみましょう！

毎週火曜日

9:00～9:45



セルフボディストレッチ

ご自身で自身の身体をケアするストレッチです。柔軟性の有無関係なく、日常に導入できるような簡単なストレッチをやっていきます。ぜひ一緒にご自身の身体に感謝を込めてストレッチしていきましょう。

毎週金曜日

9:00～9:45



ボクシングエクササイズ

パンチ動作を中心にとってもシンプルな動きで動いていきます。脂肪燃焼効果も抜群で、パンチをうつことでストレス発散！！初めての方もお気軽にご参加ください。



Zin Ando

毎週土曜日 13:00～14:00

毎週日曜日 16:30～17:30



Zumba はマイアミ生まれの
フィットネスプログラム。
音楽に合わせて楽しく体を動し
音楽と一体になり、楽しく気持ち
よく汗をかくことができます。
南米の熱い風を感じながら盛り
あがりましょう！
Let's party time !!

毎週木曜日 11:15～12:00



ラテン系の音楽をはじめ、世界中のさまざまな音楽を全身で感じながら楽しく脂肪燃焼できるダンスフィットネスです。シンプルな振り付けと楽しい音楽でストレス発散! 初めての方でも気軽にご参加ください♪

毎週木曜日 12:15～13:00



ダンスフィットネスプログラム ZUMBA®が、フィットネス初心者やシニアの方にも楽しめるようにアレンジされたプログラムです。心地よいラテン音楽が使われていますので、初心者の方も安心して楽しめます。

体力やリズム感に自信がないという方でもぜひお試しください!

Yuko

(ゆーこりん)



毎週日曜日 9:00～9:45

優しいマットピラティス

ピラティスは動きと共に呼吸を使い、体幹部にあるインナーマッスルを強化していくエクササイズです。

ピラティスの動きのポイントは「背骨」、背骨が持つ全ての動きを引き出しながら、首や腰等に負担をかけない動きを身につけるので、姿勢改善や怪我の予防、ダンスやスポーツパフォーマンスの向上に効果を発揮します。

始めての方でも安心して参加して頂ける動作が沢山出てきますし、自分のカラダと向き合って無理なく長～く続けることができますのでご参加お待ちしております。

第一木曜日 20:00～20:45

LES MILLS **BODYCOMBAT**

LES MILLS BODYCOMBAT(レズミルズ ボディコンバット)は格闘技の動きを取り入れたワークアウト。音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

伊藤優綺





毎週日曜日 18:00～18：45

LES MILLS **BODYCOMBAT**

BODYCOMBATは格闘技の動きにインスピレーションを得たエクササイズプログラムです。

1時間で740キロカロリーの燃焼効果があると言われています。

非日常的な動きを楽しく盛り上がる音楽に合わせて行う事で、脂肪もストレスもノックアウトして行きましょう！

皆様のご参加を心よりお待ちしております！

毎週水曜日 10:00～10:45
毎週土曜日 15:00～15:45

優しいヨガ

「これからヨガを始めたい。」と思っている方、「普段あまり運動しないけど、なにか身体を動かしたい。」と言う方にお勧めのクラスです。セルフチェックを通して、ご自身の身体を理解を深めながら、ヨガに親しんでいきましょう。 **強度1.5**

毎週火曜日 11:00～11:45
リフレッシュヨガ

ヨガ経験者の方におすすめのクラスです。「優しいヨガ」でヨガを楽しむ身体作りをしながら、アーサナ（ポーズ）を深めたり、連続して動きや新しいアーサナにもチャレンジしていきます。

太陽礼拝Aパターン、Bパターンを通して心地よい疲れや心の穏やかさも体験していくことでしょう。ヨガの魅力、楽しさに加えてご自身の変化も感じられるクラスにしていきたいと思います。

毎月最終火曜日は月礼拝を楽しむクラスになります。

強度2.0

毎週火曜日 12:00～12:45
陰陽ヨガ

今までご紹介してきた、動きの中で自分自身と向き合うヨガを陽ヨガと捉えることができます。皮膚や筋肉にアプローチしてきました。それに相對する陰ヨガでは1つのポーズを長くホールドして、じっと動かない中で自分自身と向き合うヨガです。体の深部の結合組織や骨にアプローチしていきます。

陰ヨガのポーズはシンプルで、リラックス効果が高く、初心者の方、シニアの方も取り組みやすい点が近年人気となっています。クラスの中で陰陽のバランスを整えていきましょう💜



毎週土曜日 9:00～9:45

目覚めのヨガ

呼吸を整え心地よさを感じていくヨガです。

凝り固まりやすい筋肉の緊張を無理なくほぐしていきます。

ご自身の心と身体をスッキリさせ、一日を気持ちよくスタートさせましょう♪

ヨガを始めてみたい方、身体が硬くて不安に思っている方にもオススメです！

みんなで朝活しましょう♪



竹田陽子

毎週土曜日 12:00～12:45

社交ダンス

社交ダンス入門へようこそ！

このクラスでは、ダンス経験の無い初心者の方々にも楽しんで学んでいただけるように社交ダンスの基本を丁寧に指導します。

パートナーダンスの醍醐味を体験しながら、ステップの基本からリード・フォローの技術まで、幅広くカバーします。講師は経験豊富なプロフェッショナル！楽しく学びながら、社交ダンスの世界を深めましょう！

具体的な内容：

- 社交ダンスの基本ステップ
- パートナーダンスの基本的な技術（リード・フォロー）
- さまざまなスタイル（ワルツ、タンゴ、ルンバなど）の紹介

A man and a woman are shown in profile, facing left. The man is wearing a black suit and the woman is wearing a black dress with sheer, patterned sleeves. They are standing close together in a formal dance pose.

野田 幹也