



Instructor

インストラクター紹介



趣味：ダンス(3歳からずっと踊ってます笑)
特にKpopの完コピダンスハマってます

トレーニングも好きで、パーソナルトレーナー経験もあるので、身体づくりのこともお気軽に相談ください♪



NOA

★ZUMBA

ZUMBAは、世界中のさまざまな音楽とダンススタイルを取り入れたダンスフィットネスプログラムです。「運動＝ツライ」と思っている人も、「楽しいから続けられる！」と感じるのがZUMBAの最大の魅力です。

時間があっという間に感じるくらい楽しくて、脂肪燃焼やストレス発散にもピッタリ！年齢・性別問わず、誰でもウェルカムなプログラムです！

★こんな方にオススメ

- ・音楽が好き！踊るのが好き！
 - ・運動は苦手だけど、楽しく体を動かしたい
 - ・ダイエットしたいけど、キツイ運動はちょっと…
 - ・ストレスを発散したい、リフレッシュしたい
 - ・とにかく元気になりたい！笑顔になりたい！
- 



Instructor

インストラクター紹介



趣味：フラ 裁縫
園芸 釣り

好きな物：甘い物
ハマリ事：推し活

SACHIKO

★エンジョイフラ

フラダンスは、ハワイの伝統的な民族舞踊であり、ハワイ語で「踊り」を意味する「フラ」と呼ばれています。ミュージックに合わせてゆったりと踊る癒しのダンスとして、多くの人に親しまれています。身体を動かすことで、リラックス効果だけでなく、シェイプアップ効果も期待できます。

★こんな方にオススメ：

フラダンスが初めてでも、大丈夫です！

老若男女問わず、曲に合わせて踊って、心身ともにリフレッシュしませんか？
ちょっとした脳トレにもなりますよ～。一緒に楽しみましょう。





Instructor

インストラクター紹介

特技：エアロ
趣味：エアロ
ハマリ事：エアロ（笑）



エアロは楽しくて
カッコいいので、
老若男女問わずみんなで
楽しみましょう！！

Fujisiro Mai

★エアロビクス初級

初めての方でも安心して楽しんでもいただける内容です。音に合わせて楽しく動きましょう！

※室内シューズが必要です。

★エアロビクス上級

エアロに慣れてきた方向けの内容です。色々なフットパターンを使って、エアロをより一層楽しみましょう！

※室内シューズが必要です。





Instructor

インストラクター紹介



「勇気は一瞬、後悔は一生」
身体は絶対に裏切りません！

趣味：ダンス 料理
好きな物：野菜 果物

KANON

★ZUMBA

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス！フィットネス効果が高く、パーティーのように楽しみながらできるのが特徴です！

ダンスや運動が苦手な方でも楽しんでいただきやすい内容となっています♪

★こんな方にオススメ：

- ・心肺機能や柔軟性を向上させてい方
- ・筋力強化させたい方
- ・楽しく身体を動かしたい方
- ・ストレス発散したい方
- ・シェイプアップしたい方
- ・肩こりや腰痛の改善がしたい方





Instructor

インストラクター紹介



初めての方でも受けやすい内容でお届けしたいと思っています。
皆様の日常生活がより快適で心地よい暮らしになる身体づくりのお手伝いできればと思っています。

趣味：自家製発酵料理 アロマ ヨガ
ピラティス 押し活 観葉植物

HISAYO

★ヨガ

心身が健康的で充実した生活を送るためにヨガを通して心と身体を繋ぎ調和させることです。
バランスが整うと日々の生活が活力に満ちポジティブに穏やかな気持ちになります。
呼吸に集中して動く、内観することを意識しながら行います。
年齢問わず誰でも受けやすい内容でお届けできればと思っています。
ヨガの素晴らしさを皆様へお伝えしヨガを実践することで半年後1年後とご自身の変化を体感して頂けたらなぁと思っています。
笑顔いっぱいの優しい愛溢れるクラス作りをしていきたいと想っています。ぜひ、ヨガで繋がりましょう。
お待ちしております。

★ピラティス

マットピラティスは単なる自重のエクササイズではなく身体と精神をコントロールすることが目的です。
姿勢改善、しなやかな身体、筋力強化、ストレス解消、免疫力を高めたり怪我や病気のリハビリにも役立てられています。
『10のレッスンで気分が良くなり
20のレッスンで見た目が良くなり
30のレッスンで完全に新しい身体になるでしょう』とピラティスさんは言っています。
ピラティスの6つの動作法則
・集中 ・中心 ・呼吸 ・正確さ ・コントロール ・流れ
を意識しながらエクササイズを行います。
ピラティスを通して色々なお悩みの方の力になりたいです。
半年後、1年後と意識が変わり、姿勢が変わり、気持ちが変わっている皆様になって頂けるようお伝えできたらと思います。
楽しく和気あいあいとヨガ同様なクラス作りに努めたいと思っています。お待ちしております。





Instructor

インストラクター紹介



好きな食べ物

・甘いもの

- 心も体も健康に楽しいフィットネスライフと一緒に！

AKI

【ZUMBA®】

・プログラム紹介

南米の音楽を中心としたダンスフィットネスプログラム、運動の苦手な方やダンスの経験のない方でも大丈夫ですので、一緒に楽しみましょう！

★音楽が好き！★シェイプアップしたい！★ストレスを発散したい！★とにかく楽しみたい！どなたでもお気軽ご参加下さい

【姿勢改善】

・プログラム紹介

ゆったりとした呼吸にあわせながら全身をほぐしケアしていきます、血流を促し柔軟性を高めて怪我防止にも効果的、ストレッチのクラスなのでどなたでも安心してご参加下さい！

★肩凝りや冷え性など★身体が硬くても大歓迎！★運動前のストレッチに！どなたでもお気軽ご参加下さい





Instructor

インストラクター紹介

趣味 筋肉痛

好きな食べ物 生牡蠣



みなさんを笑顔にします！
何卒宜しくお願い致します

WAKAKO

★ウェーブリングヨガ

ウェーブリングは伸ばしたり、ほぐしたり、引き締めたりができるとっても便利なツールです
まずウェーブリングで筋膜リリースをして筋肉を緩め、その後伸ばしを入れます
ウェーブリングがあることによっていつもより可動域が深まり柔軟性が深まります
とにかくとても気持ちが良いクラスなので初心者の方でも、激しい運動ばかりで疲れている方でもどなたでも参加してみてこの気持ちよさを味わってください♥

★ウェーブリングピラティス

ウェーブリングピラティスはいつものピラティスをウェーブリング使って行います ウェーブリングを使うことにより、インナーマッスルにアプローチが入りやすくなります
ピラティスの原理原則と姿勢の基礎知識を得ることで楽に動け、誰でも簡単にメンテナンス出来る事をコンセプトとしています。ピラティスが初めての方でも参加できます♪
是非皆様参加してみてください(^。^)

★ビギナーピラティス

最初にテニスボールを使って筋膜をリリースしてからインナーマッスルにアプローチをかけていきます。筋膜をリリースすることにより、より筋肉へのアプローチが入りやすくなります。ビギナーなので初心者の方でもピラティスが苦手な方でも、慣れている方でも入りやすいレッスンになってます。
是非皆様ご参加ください♥

★ZUMBA

ZUMBAはダンスのレッスンではないです♪とにかく踊れなくてもOK！
楽しむことだけを考えて音楽に身を委ねてみんなでパーティ感覚で楽しみましょう♪





Instructor

インストラクター紹介



- 音楽に合わせたヨガ・ピラティスのレッスンを担当させていただきます♪
- 某大手ホットヨガスタジオでの指導経験、バレエ・バトントワリング、チアリーディングの経験を活かし、楽しくて分かりやすいレッスンを心がけています
- どちらのレッスンも強度を調整して頂けますので、初めての方も経験者の方もお待ちしております！

全米ヨガアライアンスRYT200
リフォーマーピラティスRRT30
FLOPILATES®インストラクター
ロミロミセラピスト

出身地：大阪

趣味・好きなもの：K-POP
ライブ、猫、旅行、カフェ巡り

AI

★FLOPILATES®

流れるように音楽に合わせて動くピラティスのクラスです♪集中力アップやリラックス&ストレッチ効果も高くまさに”動く瞑想”と言えるエクササイズです。

★K-POP Flow Yoga

K-POPの音楽に合わせて、

楽しく流れるように動くヨガのクラスです♪

テーマに合わせて曲やフローを変えて行います！(太陽礼拝、ツイスト、開脚、ヒップアップ、肩こり解消など)





Instructor

インストラクター紹介



ハマリ事：バイク

好きな物：豆腐料理

TOMO

★太極拳

「楊名時太極拳」と「波動太極拳」を行います。
ゆったりとした動きや身体の振動させる動きで心身のバランスを取り健康増進を目指します。

★護身術

7つの秘伝と9種類の礼法をメインに伝えながら、究極の護身に近づくことを目指します。

