



Instructor

インストラクター紹介

趣味：日常の小さな幸せを見つける
ことを趣味としています。



人と話すことが好きなので気軽に話しかけてくださいね

SAKU

★BODYCOMBAT

ボディコンバットはボクシングや空手、テコンドーなど格闘技の動きをベースにした世界的にも人気のフィットネスプログラムです。音楽に合わせてパンチやキックをすることで体幹が鍛えられ筋力や体力が向上します。

複雑な動きは不要で初心者の方も参加していただけます。

ついていけるか心配な方、大丈夫です。私がついてます。

最大の効果はストレス発散！

私と一緒に汗かいてスカッとしましょう！

★こんな方にオススメ

- ・体力をつけたい人
- ・身体を引き締めたい人
- ・体重を落としたい人
- ・ストレスがある人
- ・ドラマチックなものを感じたい人
- ・甲子園観て泣いた人





Instructor

インストラクター紹介



趣味：サウナとカフェでリラックス！

もちろんトレーニングも大好きです！
ボディメイク大会で入賞実績有り！

RYOMA

★BODYCOMBAT

世界中の格闘技をMIXしたエクササイズで全身のシェイプアップから体力アップ、そしてなによりたくさんのパンチとキックでストレス発散になります！
最新の洋楽に合わせ汗を流し、楽しく、時にはハードに皆さんで最高の達成感を味わうことができるプログラムです。

★こんな方にオススメ

- ・運動不足解消
- ・シェイプアップ
- ・体力アップ
- ・ストレス発散





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。
時間があつ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!

★バレエエクササイズ

バレエの美しい動きを取り入れた新感覚エクササイズ。
音楽に合わせてしなやかに身体を動かしながら、体幹をしっかりと鍛え、美しい姿勢や引き締まったボディラインを目指します。
こちらでも誰でもウェルカムです!一緒にキレイをつくりましょう!!

★こんな方にオススメ

- ・姿勢を美しくしたい
- ・お腹・お尻・脚を引き締めたい
- ・有酸素運動と体幹トレーニングを一度にしたい
- ・音楽に合わせてながら、楽しく身体を動かしたい





Instructor

インストラクター紹介



趣味：美味しいご飯やお酒、ジェラートも大好物。たくさんおしゃべりしながら仲良くなれたらうれしいです。

MOMOKO

こんにちは、ヨガインストラクターのMomokoです♪

愛犬のネネちゃんとお散歩したり、ゴロンタイムでまったりとするのが毎日の癒し♡

★ヨガってどんなもの？

ヨガの呼吸とゆったりした動きを組み合わせ、心と体のバランスを整えるエクササイズです。

体をほぐしながら心も整い、気持ちが明るく前向きになれるのが魅力。

体が硬い人や運動が苦手な人はもちろん、鍛えている人のリフレッシュやコンディショニングにもぴったり。

ヨガはゆったり系も好きですが、音楽に合わせてノリノリで動くヨガも大好き！

どちらのレッスンもやっているなので、一緒に楽しく体を動かしましょう♪

★こんな方におすすめ！

- ・体と心をリフレッシュしたい
- ・ストレスや疲れをリセットしたい
- ・自律神経のバランスを整えたい
- ・ヨガ初心者や続けやすい運動を探している
- ・筋トレやスポーツの疲れをケアしたい
- ・心を前向きにしたい





Instructor

インストラクター紹介



趣味：相棒と遊ぶこと

小さい頃からずっと大型犬と暮らしていて、今も元気いっぱいのモフモフの相棒と生活してます！

レッスン中に犬の話をし始めたら止まらないかもしれません。動物好きな方、ぜひ声をかけてください。

HITOMI

★ヨガ

「鍛える」だけじゃない。

「整える時間」も、身体にとって大切なトレーニングです！

ヨガで筋肉の柔軟性を高め、姿勢や呼吸を整えていきましょう。

トレーニング前のパフォーマンス、トレーニング後の疲労回復・リカバリーにも効果的。

★こんな方にオススメ

・ジムで鍛える方はもちろん、デスクワークで体がこわばりやすい方、リフレッシュしたい方にもおすすめのクラスです！

どなたでも参加できる内容で、身体と心に”いい変化”を感じていただける時間をお届けします。

いっしょに、自分の身体をもっと好きになっていきましょう！





Instructor

インストラクター紹介



趣味：多肉植物とオー
ープランツ栽培
重度の活字中毒者です

NOZOMI

★フローヨガ

呼吸に合わせて流れるようにポーズをとる運動量が多いスタイルのヨガ。柔軟性と筋力が向上、体感が強くなります。

★安眠ヨガ

筋肉を緩めてほぐし血流がよくなるとリラックスできます。自律神経を整えて呼吸が深まるようゆっくり伸ばしていきます。

★ベーシックヨガ

基本的なヨガのポーズを呼吸を意識しながらとっていきます。普段の動きや癖で変わりやすい身体を正しい姿勢に戻していきます。

★ヨガのすすめ

姿勢改善、体感UP、肩こり、腰痛、不調の緩和、リラックス効果、自律神経の調整、続けることで疲れにくい身体に！

