

Instructor

インストラクター紹介



好きなことは、イラスト制作、
動画作成、YouTubeへの振付動画投
稿です。

ペルーと日本のクオーターで、日本
在住30年以上。
日本語・スペイン語・ポルトガル語
を話せます。

インストラクター歴10年以上。
フィットネスダンスから始まり、現在は子どもか
ら大人まで幅広い世代に、ダンスの楽しさをお伝
えしています。

MARIO

以前は SHAKADANCE のマスタートレーナーとして活動していました。
担当するZUMBAは B1取得をはじめ、ZUMBA STRONG（ストロング）以外の各種プログラム資格を取得 しています。

★振り付けクラス

振り付けクラスでは、ダンスの「1パート」をしっかり覚えていきます。
ステップを学びながら振り付けを組み立てていくので、ダンススキルを上げたい方におすすめです。

初心者の方や運動が苦手な方でも、気軽に楽しく通えるレッスンを心がけています。
一緒に楽しく汗をかいて、ストレス発散しましょう！

Instructor

インストラクター紹介



【趣味】

筋肉痛

【さいきんハマってること】

英会話

【好きな食べ物】

生牡蠣

WAKAKO

【リフレッシュヨガ】

太陽礼拝を中心にアクティブに動いて心を身体をリフレッシュしてストレスも発散できる内容になってます
お腹引き締めヨガ お腹にフォーカスをあてながらヨガのポーズを取りお腹周りをスッキリさせます

【ボディピラティス】

ボディメイクピラティス 気になる部分を引き締めながらインナーマッスルを意識して美しいボディを目指します

Instructor

インストラクター紹介



【趣味】

バンド活動です。歌を歌うのが好きです。
ボランティア活動にも力を入れています、
子育て支援、町づくりや地域貢献活動を日々
楽しく行っています。

AKARI

インストラクター経歴は7年目です。
バランスボール、バレトン、ヨガの他に、
親子体操講師もしています。

【バレトン】

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた、ニューヨーク発祥の新しいエクササイズです。
運動初心者の方でもできます。
道具を使わず、効率を重視したシンプルな動きで体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果は抜群です。
筋肉増強・基礎代謝アップ・姿勢改善が期待できます。

【リフレッシュヨガ】

初心者でも大丈夫。ゆったりとした動きで、体の疲れや緊張をほぐし、
自分にとっての最適な刺激を追求していきます。
ポーズに捉われず、カラダの内側にじっと目を向けていきリラックス感を味わいます。



Instructor

インストラクター紹介



(趣味)

ゴルフ、ロードバイク、旅行

(さいきんハマってること)

子供が独立して1人の時間を楽しんでる事

(好きな食べ物)

焼肉

AKIKO

遅咲きインストラクターのAKIKOです。

ダンスを始めて気持ちが前向きになり、友達も増え生き方まで変わりました。

年齢問わず、未経験の方でもダンスの楽しさを知っていただけるクラスにしたいと思ってます。

どうぞよろしくお願ひします。

【ZUMBA】

ラテンを中心にいろんなジャンルの音楽で、
ダンス未経験の方や年齢に関係なくどなたでも楽しめる滝汗ダンスエクササイズ
運動不足、ダイエット、ストレス発散にぜひどうぞ！

【DISCO WORLD】

70年代後半から90年代を中心に一度は耳にしたことのある懐かしい曲を使ったダンスエクササイズ。

難しいステップは練習してから行いますので初心者の方もでも安心。

洋楽を中心ですが、昭和のヒット曲も楽しめます！



Instructor

インストラクター紹介



趣味：家庭菜園

今年はナスとピーマンが豊作でした！

インストラクター歴は18年でエアロビクスの
インストラクターとしてデビューしました。
笑顔の絶えないレッスンを心がけています。
好きな食べ物は焼肉です。
月に1.2回は食べに行きます。

AKKIE

★バレトン

フィットネス、バレエ、ヨガの3種類の動きを取り入れたエクササイズです。
体幹アップ、脂肪燃焼に効果があります。

★ZUMBA®

世界中のあらゆるジャンルの音楽を取り入れたダンスエクササイズです。
簡単な振り付けを楽しみながら、しっかりと脂肪燃焼できるクラスです。

★初級エアロビクス

エアロビクスの基本のステップを覚えてもらいながら動いてもらうクラスです。
歩く動きから始めてるので、初心者の方でも安心して参加して頂けます。



Instructor

インストラクター紹介



【最近ハマっていること】

Mrs.GREEN APPLEにハマっています。

和太鼓演奏活動もしている、
インストラクターのCHIEです。

CHIE

インストラクター歴
和太鼓講師9年
MEGADANZ 7年
UNIVERSAL YOGA EARTH 2年
ZUMBA などなど
よろしくお願ひ致します!!

【MEGADANZ】

ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、世界のさまざまなダンスジャンルをランダムにミックスした、ラディカルフィットネスのフィットネスプログラムです。



Instructor

インストラクター紹介



●趣味●

食べること。わんこそばはセーブして80杯でした！

●好きな食べ物●

ラーメン、焼肉、白いご飯など♪

自分ペースで気持ち良く、穏やかな時間を…☆

「なんとなく調子がいい」
そんな自然な変化の積み重ねが、健やかさにつながりますように。

ERIKA

【リフレッシュヨガ】

溜まったストレスや疲れ、緊張をヨガの動きでやさしく解きほぐします。
ご自身が心地良いと感じる強度でからだを動かすことで、心身ともにリフレッシュしましょう！

【体力upヨガ】

深い呼吸とともにベーシックなポーズで全身を大きく動かします。
代謝を上げていきましょう。
難易度はやさしめなので、健康維持・運動不足解消に効果的です。

Instructor

インストラクター紹介



ERI

【趣味】

カフェ、居酒屋巡り

【最近ハマっていること】

観葉植物の成長を見守ること、蒸籠蒸し

食べることが大好きなので珈琲に合う甘いお菓子や和菓子ビールやワイン、日本酒に合う食が好きです

2001年11月18日生まれ、ミッキーマウスと同じ誕生日が自慢です♪まだまだインストラクターとしては経験が浅いですが、常に学び続けているので安心してご参加下さい！一緒に楽しんでヨガの時間を共有していきましょう❤
もし、お勧めのワインや日本酒、クラフトビール、そして居酒屋、カフェ、美味しい和菓子のお店があればぜひ教えてください😊

【筋トレヨガ】

筋トレをしている男性や、女性、そして今後怪我防止のために少しでも筋力をつけたい方はぜひご参加下さい！柔軟性も養いながら、正しく筋力アップをし、疲れにくい体作りをしませんか？🌟
チャレンジポーズも最後に入れるので楽しんで行っていただけます。

【1週間の疲労リセットヨガ】

1週間溜まった疲れをゆったりと呼吸と共に動かし徐々に疲れをリリースしていきます。
ヨガ初心者の方、心や体が疲弊している方、どんな方にもお勧めのヨガになります♪

【脂肪燃焼代謝upヨガ】

週末食べ飲みしすぎてしまった方、冷えが気になる方、フローヨガで動きをどんどん繋げ、血行を促進し、代謝も上げて浮腫みを取りつつ、ダイエット効果も❤しっかりと全身緩めてから行うので不安のある方も一緒に頑張りましょう！

【超熟睡夜ヨガ】

休みが明けてしまう方、そうでない方も日曜日の夜ぐっすりと眠れるように背中を捻ったり、呼吸を深め、芯からポカポカにし、参加した方がぐっすりと夜に熟睡できるように導いていきます！
普段から眠りが浅い方、無駄なことを考えてしまう方、身体が冷えすぎて眠りにくい方、是非お待ちしております❤

Instructor

インストラクター紹介



【趣味】

自家製発酵料理

アロマ

ヨガ

ピラティス

推し活

HISAYO

【ヨガ】

テーマに合わせたヨガ

(太陽礼拝・月礼拝・骨盤底筋ヨガ・パワーヨガ・リラックスヨガなど)

ヨガは繋がる、結びつけるという意味があります。

心身が健康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

日々の生活が活力に満ちポジティブで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になっております。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】

テーマに合わせたピラティス(背骨、股関節、ヒップ、肩甲骨、呼吸、土台など)

マットピラティスでは

『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』と言葉があります。

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作りのお手伝いができればと思っております。

いつまでも自分の足で歩いていたい。姿勢を良くしたい。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、姿勢の改善や心の変化を皆様に感じて頂けるようお伝えできたらと思います。

初めての方でも受けやすい内容です。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】
お寿司です。

KEIKO

8年前に初めてBODYATTACKに出会いそれまで運動とは無縁だった私の人生が一変しました。スタジオレッスンの楽しさや運動の重要性を伝えられたらと思っています。

【BODY ATTACK】

エアロビクス、スポーツ、ストレングスの動きをベースに音楽に合わせてエネルギーに動いていきます。短時間で効率的にカロリーを消費し心肺機能を強化。運動初心者の方や達成感を味わいたい方にもオススメです。

Instructor

インストラクター紹介



SON

好きな食べ物：HARBSのケーキ

愛犬(真っ白な北海道犬)を連れて大きな公園で散歩する時間がとてもリラックスできます。ダンス歴30年以上、指導歴も長かったです。その後ヨガインストラクターになり10年になります

【モーニングヨガ】

朝に体を動かすことで運動習慣が身に付き適度なストレッチなどを行うことで体の状態も整い一日を心地よく過ごせることが期待できます。

【呼吸を深めるリラックスヨガ】

深い呼吸には、自律神経を整える、リラックス効果を高める、集中力を向上させる、血行を促進する、便秘や冷えを改善するといった効果があります。

運動が苦手な人方、冷えやだるさ、不快の症状に悩んでいる方、ストレスや不眠に悩んでいる方におすすめです。

【パワーヨガ】

運動量の多いダイナミックなヨガです。呼吸と動きを連動させ、ポーズを次々と流れるように行うのが特徴で、筋力アップ、シェイプアップ、体幹強化、ストレス解消などの効果が期待できます。

【ストレッチ&リラックスヨガ】

ゆっくりとしたストレッチと深い呼吸を組み合わせることで、体の緊張がほぐれ、ストレス軽減につながります。また、筋肉の血行促進や、脳内で「エンドルフィン」が分泌されることで気分が向上し、心の安定が得やすくなります。

Instructor

インストラクター紹介



TOMO

【趣味】

バイク

手洗い洗車とワックスかけ！

美味しいものを美味しく食べることが好き
で、外食多めです

【太極拳】

波動太極拳と楊名時太極拳を基本に全身の経絡(ツボ)を刺激し、
ゆったりとした動きなのに身体がポカポカしバランス感覚、体幹を整え、健康の持続を目指すレッスン

【姿勢・睡眠改善 ゆるメソッド】

人が産まれてから立ち上がるまでの動きから作られたオリジナルメソッド
ものすごくユルくてダラダラとした動きなのにインナーマッスルが整い、若返り効果・姿勢改善・睡眠の質
の向上が期待できるレッスン



Instructor

インストラクター紹介



【趣味】

サイクリング、岩盤浴、
家族でまったりと過ごす時間

【好きな食べ物】

みかん、牡蠣、ティラミス

YO-SUKE

【ボクシングエクササイズ】

ボクシングの動きをリズム良く繰り返し、くびれたウェスト・引き締まった二の腕を作り、理想の体を目指します。
ストレスを解消したい方、楽しく運動したい方にもおすすめです。

【骨盤調整ヨガ】

骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい姿勢へと導くヨガです。
姿勢を整えるために骨盤の歪みやズレを改善して、体のバランスを整えます。

