

Aya

担当レッスン：ZUMBA



担当レッスン：ZUMBA

ZUMBA は様々なジャンルの曲で楽しむ、ダンスフィットネスエクササイズです。

間違いは気にせず、楽しんで踊ってしっかり汗をかきましょう！

初心者の方も大歓迎です 一緒に楽しみましょう！

中山 優作

担当レッスン：ZUMBA・

ボクササイズ・背骨骨盤すっきり



ZUMBA

世界中のさまざまなジャンルの音楽にあわせて行う、ダンスフィットネスエクササイズです。ZUMBA の一番の魅力は正解が「決まってないこと」。目で見ただけの動きを自分なりに楽しみながら真似して動けばそれで OK です。軽快な音楽に合わせて最高に楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

ボクササイズ

ボクシングのパンチやフットワークを駆使して汗を流すフィットネスエクササイズです。強い自分をイメージしながらキレのあるパンチでストレス解消、脂肪燃焼できます。

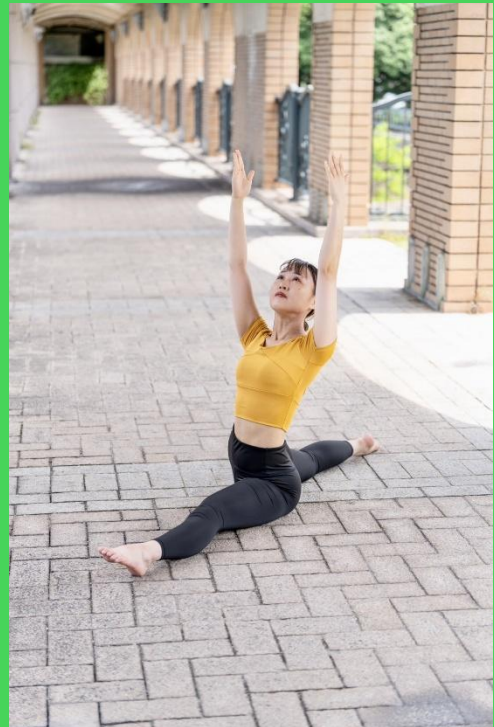
背骨骨盤すっきり

ゆったりとした動作で背骨や骨盤を動かして可動性を高めるエクササイズです。自重で無理なく行えます。背骨や骨盤が楽に動かせるようにして日常生活の質を向上させましょう。

HARUKA

担当レッスン：ダンスエクササイズ

週末リセットストレッチ



ダンスエクササイズ

音楽に合わせて楽しく動く 45 分！

ステップや簡単なダンスで気持ちよく汗をかいてリフレッシュできます。脂肪燃焼・体力アップに加え、姿勢改善や気分転換にも◎

「楽しく動きたい」「ストレス発散したい」

そんな方にぴったりのクラスです。

一緒に音楽にのって、すっきり動きましょう！

週末リセットストレッチ

やさしく全身をほぐす 45 分のストレッチクラス。

呼吸に合わせて凝りや疲れをリセットし、終わった後は
スッキリ軽い身体へ。運動が苦手な方やリラックスしたい
方にもおすすめ。気持ちよく伸びて心もゆるむ時間を一緒に
どうぞ。

ryotaro

担当レッスン：エアロビクス・

ボクササイズ・オリジナル HIIT



エアロビクス初級

エアロビクスが初めての方でも、安心して入ることができるように基本のステップから丁寧に行う入門クラスです！

たくさん体を動かし、運動不足解消やリフレッシュに繋がっていきましょう！

エアロビクス中級

初級より難易度が上がった中級者向けのクラスになります！難しいステップが入り、覚えることも増える中級クラスでは体はもちろん頭も一緒に動かしていきましょう！

ボクササイズ中級

基本的なパンチやキックに加え様々なステップが増えた中級クラスです！

無心にパンチやキックを打ち込み汗を流しストレス発散をしましょう！

オリジナル HIIT

従来の HIIT トレーニングに加え、様々なカウントでの筋力トレーニングを行うクラスになります！

短時間で効率的なトレーニングを行い、シェイプアップを目指しましょう！

YUI

担当レッスン：大人の HIPHOP レッスン
K-POP カバーダンスレッスン



大人の HIPHOP レッスン

アイソレーションなど、
ダンスの基礎から振り付け
まで、丁寧にわかりやすく教
えていきます。

K-POP カバーダンスレッスン

韓国アイドルが踊る振り付けを本家のまま
お教えします☆

「流行りの曲を踊れるようになりたい」、「初心者だけど
ダンスが踊れるようになりたい」どんな方も大歓迎で
す！

レッスンの曲は毎回変わるので、遅れを感じるこ
となく安心して取り組みます！

全力で楽しむレッスンを心がけています！
一緒に楽しみましょう！！

eri

担当レッスン：美姿勢ヨガ
リラックスフローヨガ



美姿勢ヨガ

姿勢を改善することを目的としたヨガのクラスです。歪みを整えるようなヨガのポーズや、インナーマッスルを鍛えるトレーニングを行いながら、心と身体を整えます。

リラックスフローヨガ

呼吸に合わせて無理のないペースで、流れるようにポーズをとりながらやさしくほぐしていくクラスです。初心者の方や、体力に自信のない方、日頃の疲れやストレスを癒したい方におすすめ。

sayaka

担当レッスン：STREET DANCE・HOUSE



STREET DANCE

音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら、リズム感や全身のバランス感覚を鍛えるクラスです。基本のステップやアイソレーション（体の各部分を動かすトレーニング）からスタートするので、初めての方でも安心！全身を使って踊ることで、代謝アップや姿勢改善にも効果的です。音楽にノリながら、自然と笑顔になれる時間を一緒に楽しみましょう！

HOUSE

軽やかなステップと、リズムカルな動きが特徴のハウスダンス。このクラスでは、ハウス特有のステップやリズムトレーニングを中心に、しなやかでしっかり動ける身体をつくっていきます。下半身をたくさん使うので、脂肪燃焼や体幹強化にもピッタリ！ハウスの心地よい音楽に身をゆだねて、リズムを感じながら自由に踊る楽しさを味わいましょう！

Ayumi

担当レッスン：ととのえピラティス・

リフレッシュヨガ・ベーシックピラティス



ととのえピラティス

基礎的なピラティスのエクササイズで、カラダを整えていきます。呼吸や体への意識を高めていただき、インナーマッスルにアプローチしていきます。以外に頭も使うので、脳トレ的要素もあるピラティスで全身を整えていきます。動き自体はシンプルなので、幅広い年齢層の方に楽しんでいただけます。

リフレッシュヨガ

ハタヨガをベースに、1つ1つのポーズを丁寧にとりながら、呼吸とともに自身の内側への意識を高めていきます。全身を丁寧にほぐしながら、その日その日のテーマに沿ってゆっくりと行い、凝り固まった体や心を開放しリフレッシュしていただけるよう進めていきます。

ベーシックピラティス

呼吸に合わせて、インナーマッスルをしっかりと使い全身を動かします。背骨をしっかりと動かして終わった後は体がスッキリ！体への意識をしっかりと高めていきましょう♪