

インストラクター紹介

# TAKU

趣味

Instagram

- ディズニー
- 野球観戦



@ST\_TK\_22

## ストレッチ

木曜

日曜

16:30~17:00

11:30~12:00

18:00~18:30

### 【レッスン内容】

腰痛改善や姿勢改善など、様々な身体の悩みに合わせたストレッチを行います。

| 会員様にひとこと |

初心者の方でも無理なく続けられるストレッチになっています。  
身体のお悩みを一緒に改善していきましょう！

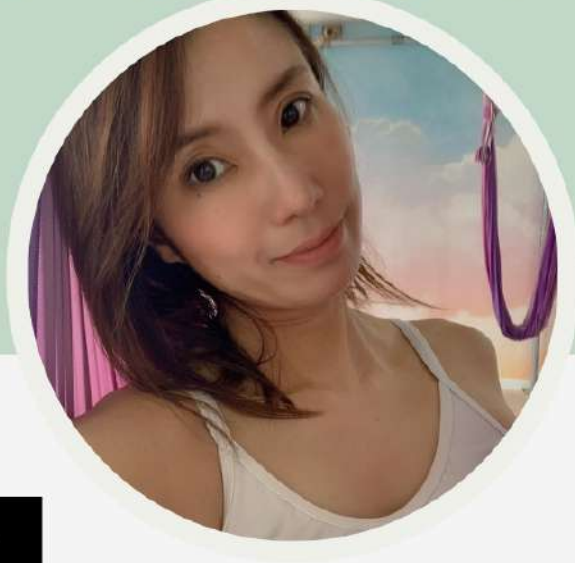
インストラクター紹介

# SAYAKO

Instagram

趣味

神社巡り



@SA\_YA24

代謝UPヨガ

## 月曜

10:00～10:45

【レッスン内容】

下半身の筋肉にアプローチし

下半身の筋力UP効果

体幹強化が期待できます

「会員様にひとこと」  
皆様に楽しんで頂けるレッスンを心がけております  
よろしくお祈いします。

インストラクター紹介

keiko

趣味

Instagram

ガーデニング  
お菓子づくり



ベーシックヨガ

火曜日

20:15～21:00

【レッスン内容】

ヨガの呼吸法と基本のポーズで心と身体を整え  
ましょう。身体は硬くても大丈夫です。

｜ 会員様にひとこと ｜

柔軟性やバランス力はヨガを続けると効果が実感できます。  
一緒に楽しく動きましょう。

インストラクター紹介

# NAMI

Instagram

趣味

・筋トレ



@NAMI\_KICK

キックボクシング

キックアウト

月曜・水曜・金曜

11:00～11:45  
水曜

20:00～20:45  
土曜

10:00～10:45  
【レッスン内容】

キックボクシングの基本とサンドバッグ打ちをペアで行います。

キックとパンチで全身運動になり身体の引き締めや、ダイエット効果、基礎代謝アップ、体幹も鍛えられ、ストレス発散などが期待できます。

消費カロリーも抜群に高いのもキックボクシングの特徴です。

水曜

19:00～19:45

【レッスン内容】

KICK OUTは、キックボクシングをベースとした実践的な格闘技の動きを音楽に合わせて行う、本格派格闘技フィットネスエクササイズです。パンチやキックなどの格闘技動作を取り入れ、全身を効果的に鍛えるだけでなく、リズムに乗って楽しく体を動かすことができます。

｜ 会員様にひとこと ｜

初心者の方でも楽しんでいただけるレッスンを心がけております  
パンチとキックと一緒にストレスを解消しましょう！

インストラクター紹介

# 川俣

趣味

筋トレ



Instagram



**Zumba**

**土曜**

19:00～19:45

**【レッスン内容】**

格闘技の要素と  
自重トレーニングを  
音楽に合わせて動く  
ワークアウトです

**Fatburn Extreme**

**土曜**

20:00～20:45

**【レッスン内容】**

20分間の自重トレーニングで  
効率良く脂肪を燃焼させます

｜ 会員様にひとこと ｜

ZUMBAで楽しくストレス発散脂肪燃焼しましょう。  
FBXで自分を限界まで追い込みましょう。必ず身体は変わります。

インストラクター紹介

# JUNI

趣味

Instagram

野球 格闘技  
身体の研究  
アニメ鑑賞



@PERSONAL\_MITT\_TATEBAYASHI

キックボクシング

月曜

土曜

20:15～

17:30～

## 【レッスン内容】

キックボクシングの基本とサンドバッグ打ちをペアで行います  
キックとパンチで全身運動になり身体の引き締めや  
ダイエット効果、基礎代謝アップ、体幹も鍛えられ  
ストレス発散などが期待できます  
消費カロリーも抜群に高いのもキックボクシングの特徴です

｜ 会員様にひとこと ｜

健康、ダイエット、シェイプアップ、ストレス解消  
KICK BOXINGは最高です！！  
みんなで楽しみましょう♪

インストラクター紹介

# RINGO

趣味

散歩  
食旅



Instagram



@RINGO\_1919

## 太陽礼拝

水曜

10:00～10:45

### 【レッスン内容】

呼吸と共に全身の筋肉を大きく使い  
ヨガのポーズを繰り返し行います  
代謝や柔軟性アップ、  
リフレッシュ効果

## ストレッチヨガ

木曜

20:15～21:00

### 【レッスン内容】

ストレッチ効果の高い  
ポーズを行い  
呼吸と共に筋肉をほぐし  
柔軟性を高めます  
リラックス効果

| 会員様にひとこと |

ヨガの時間を一緒に愉しみましょう！