

# Instructor

## TOMO

### ◆ヨガ 強度：★

身体が整うヨガを心がけています。日常の疲れや凝りがほぐれ、快適な身体を目指します。

### ◆enjoyエアロ 強度：★★★

エアロビクスは筋肉をバランスよく使い、同時に脂肪燃焼していきます！簡単なダンス要素を入れ、楽しみながらシェイプアップ♪



# Instructor

りか

ベーシックエアロ 強度：★★

エアロビクスの基本的なステップを使い、しっかりと汗を流すクラスです。レッスン後の爽快感はばっちり！一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪





# Instructor

## mitsuko

### ◆シェイプアップエアロ

強度：★★★★

エアロビクスに慣れてきて、色々なステップを楽しみたい方におすすめのクラスです。気持ちよく汗を流し、楽しく脂肪燃焼&ストレス発散しましょう！



# Instructor

まなみ



## ◆ ヨガ 強度：★★

年齢を重ねることで感じる様々な不調は、体を動かすことが改善への近道。体がかたくても運動が苦手でも大丈夫！楽しく一緒にヨガをおこない、今より快適な体を手に入れましょう！



# Instructor

# Yoshimi

◆MEGADANZ 強度：★★★★

ダンスが初めての方も、ダンスが大好きな方も様々なジャンルの曲で楽しめる Radical Fitnessのプログラムです。まずはステップタッチで音楽を楽しむのもOK！皆さん一人一人がメガダンサーです。ようこそ！MEGADANZへ！

# Instructor

## Yoshimi

### ◆初級エアロ 強度：★★

エアロビクスの基本的な動作を組み合わせて、音楽に合わせてながらエアロビクスを楽しむクラスです。初めての方でも少しづつで大丈夫！一緒にステップアップして楽しんでいきましょう♪





# Instructor

# Yoshiko

◆ **楽しくDANCE45** 強度：★★★★

エアロビクスの動きをベースとし、ジャズダンスやストリートダンスの要素を取り入れています。「楽しくダンスをする」をモットーにしたプログラムです。





# Instructor

## Yoshiko

### ◆ポルトブラ (Port De Bras)

強度：★★

バレエを基本とし、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性などを統合したダンスコンディショニングエクササイズ。  
ゆったりとした動きなので、初めての方でもお気軽にご参加ください♪





# Instructor

# Hamamoto

◆ ヨガ 強度：★★

深い呼吸にのせて、今の自分にとって気持ち良いところまで動いていきましょう。かけがえのない大切な自分の心と体をデトックスし、癒し整えるヨガをおこないます。毎日を元気に過ごすエネルギーを受け取りにいらしてください。

# Instructor

## Matchy



### ◆MEGADANZ 強度：★★★★

ラテン・HIPHOP・レゲトンなど様々なジャンルの音楽に合わせて踊るRadical Fitnessのダンスプログラム。踊る楽しさはもちろん、全身を使うので運動効果を抜群に感じることができ、踊り切ったあとの爽快感は格別です♪

### ◆ボクシングエクササイズ 強度：★★★★

パンチ・キック動作を中心に、自重での筋トレも織り交ぜて動いていきます。体力向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です！



# Instructor

# NAOKO

◆ピラティス 強度：★★

インナーマッスルを鍛え、しなやかで機能的な身体づくりを目指します。柔軟性の向上、姿勢改善、リフレッシュ効果が期待できます。一緒に美しい姿勢を作っていきましょう♪



# Instructor

## MIDORI

◆ZUMBA 強度：★★★

ZUMBAとはラテン音楽を使ったダンスフィットネスです。動きは私を見てまねるだけ♪できるできない関係なく、楽しく踊って一緒に汗を流しましょう！



# Instructor

## MIWA



### ◆ヨガ 強度：★★

ゆったりとした呼吸に合わせてポーズをとり、心を安定させ身体を整えていくクラスです。ご自身の身体の声聞き、無理をしない、頑張りすぎないを基本として進めていきます。ヨガが初めての方、身体が硬い方でも気軽にご参加ください。

### ◆バランスボールエクササイズ 強度：★★~★★★★

バランスボールを使い有酸素運動、筋トレ、コアトレなどを行うレッスンです。バランスボールを使った事が無い方も楽しめる内容になっておりますので、ぜひ一緒に楽しみながらエクササイズしましょう!!

# Instructor

## Miu



◆DANCE 強度：★~★★★★

楽しくをテーマにストレッチから基礎やリズムトレーニング、振り付けまでゆっくり進めていきます！一緒に楽しみながら体を動かしていきましょう！

# Instructor

## YUKINA

◆バレトン 強度：★★

バレエ、フィットネス、ヨガの3つの動きを組み合わせた有酸素プログラム。フィットネスで筋力アップ！バレエでインナーマッスル強化！ヨガでストレッチ！有酸素運動で燃焼&体力アップ！アップテンポな音楽に合わせて汗をかいていきましょう。難しい動きはないので、どなたでも安心して参加できます♪