



インストラクター

木村

月曜 太極拳 10:45~11:45

レッスン紹介

太極拳では練功十八法前段後段、入門、初級、二十四式をおもに
やっております。

生徒さんは初めての方や何年もされてる方色々ですが関係なく身
体を緩めながら気持ちよく動いてもらうようにしています。

頭で覚えようとしなくても大丈夫！

身体を動かしている内に身体が覚えてくれます。
ゆっくり動かしていると気持ちもリラックスして
おだやかになりますよ。



インストラクター

Nanilin Kaori

月曜 はじめてハワイアンフラ

12:00~12:45

レッスン紹介

フラの基本ステップを学び、
ハワイアン音楽に合わせて踊ります。
また身体を整える体操をしっかりと行うことで
心身を整え安全にフラへと導入します。
ハワイアン音楽で癒し効果も期待！

インストラクター

福川

月曜 ボールエクササイズ 13：00～13：45

レッスン紹介

弾む、転がるといったボールの特性を活かしストレッチ、筋力トレーニング、時には軽く跳ねながら有酸素運動を行います。わかりにくいインナーマッスルも刺激され、体幹強化、姿勢改善につながります。

インストラクター

福川

月曜

シェイプアップエアロ

14:00~14:45

レッスン紹介

音楽に合わせて全身の筋肉を使う有酸素運動です。
楽しみながら、汗を流しましょう。



インストラクター

清田

月曜

姿勢改善ピラティス

15:00~15:45

レッスン紹介

身体の硬くなり易い筋肉をほぐし、
インナーマッスルを働かせる事により、
姿勢を整え腰痛肩凝り等不調の予防改善、
お腹の引き締め、美脚を目指します。

インストラクター

平野

月曜 TOPRIDE 18:45~19:30

レッスン紹介

TOP RIDE®(トップライド) は、心肺持久力、筋力向上を
目的としたインドアバイクプログラムです。
山道やレースをシミュレーションしながら、楽しく安全かつ短期間
で効果を感じられる構成となっています。
臨場感溢れる音楽によって、最高のゴールへと導きます。
シンプルな操作や強度調整で、
どんな方でもご自身に合った運動が可能です。

インストラクター

平野

月曜 OXIGENO 19:45~20:30

レッスン紹介

OXIGENO® (オキシジェノ)はピラティス、ヨガ、太極拳などの要素を取り入れた調整系プログラムです。

柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、
身体の連動性、協働性を養います。

曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、
身体に心地よい変化をもたらします。

自重を使ったエクササイズで構成されており、
どんな方でもご自身に合った動作でご参加いただくことが可能です。

インストラクター

平野

月曜 X55 20：45～21：30

レッスン紹介

X55® (エクストリームフィフティファイブ)は、ステップ台、ライトウエイトなどを使用して、下半身を中心に全身運動を行うプログラムです。

さまざまなバリエーションの動作を行いながら身体に刺激を与えます。主に自重を使うエクササイズで、運動強度を自由に調節することが可能です。エネルギッシュな音楽と完全にマッチした動きで、高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。



インストラクター

志水

火曜 ステップ&コンディショニング

10:45~11:45

レッスン紹介

このクラスはステップエクササイズの簡単な動きを使って
年齢と共に低下する下半身の筋力を主に使い、歩く、
階段を上り下りすると言う当たり前の動きを年齢を重ねても
痛みなく出来る身体作りをしていきます。



インストラクター

沙愛

火曜 姿勢改善コンディショニング

12:00~12:45

レッスン紹介

ストレッチポールを使って、体をしっかりとほぐしながら、
姿勢を良くするために必要なインナーマッスルを鍛えていきます。

姿勢の美しさ、健康的な体を目指し、
心地良い時間を過ごしましょう。



インストラクター

沙愛

火曜 バレエストレッチ 13:00~13:30

レッスン紹介

バレエの美しい動きを取り入れながら、
しっかりと体の柔軟性を高めていきます。

バレエ未経験の方でも、お気軽に受講していただける内容です。



インストラクター

井島

火曜 TOPRIDE 13:20~13:50

レッスン紹介

インドアバイクを用いた有酸素エクササイズです！
主に心肺機能や、脚まわりの筋力の向上を目的としています。
参加者がチームとなり、山道やレースなどの様々なルートを
イメージしながら楽しくこいでいきます！
臨場感溢れる音楽に合わせて、ゴール目指してLet's Ride！



インストラクター

宮崎

火曜 健美操 14:00~15:00

レッスン紹介

呼吸法やツボ・経絡への刺激で自然治癒力を活性化。
心と身体を健やかに美しく、
自分自身を操る力を身につける健康体操です。



インストラクター

宮崎

火曜

セルフコンディショニング

15：15～16：00

レッスン紹介

筋肉を整え、凝り、ハリ、痛み、歪みのない、
動きやすいカラダを目指します。
日々の生活の中に取り入れ、
自分で調子の良いカラダへと整えていきましょう。



インストラクター

三宮

火曜 オリジナルステップ 19:00~19:45

レッスン紹介

こちらのクラスは、音楽合わせて有酸素運動を行うクラスです。
様々なステップやダンスムーブを取り入れておりますので、
楽しく運動を行いたい方におすすめです。
難易度は初中級～中級のクラスになりますので、
エアロビクスに慣れてきて更に運動効果や
ステップアップをされたい方はぜひお越しください！



インストラクター

万波

火曜 OXCIGENO 19:00~19:45

レッスン紹介

ストレッチやピラティス、ヨガや太極拳などの動きを取り入れ、
柔軟性や筋肉の調整、
バランス感覚などを高め身体の連動性や協働性を養っていきます。
音楽のイメージに合わせた動作と呼吸を意識することによって、
身体に心地よい変化を感じることができます。



インストラクター

万波

火曜 RADICALPOWER 20:00~20:45

レッスン紹介

バーベルとプレートを使って、全身の筋力向上を
目的としたプログラムです。

60分のレッスンで600~800kcalを消費することができます。

筋肉が悲鳴を上げそうな時には抜群の音楽に背中を押され、

筋力や心肺持久力、

脂肪燃焼などの効果を短期間で達成することができます。



インストラクター

三宮

火曜 オリジナルエアロ 20：00～20：45

レッスン紹介

こちらのクラスは、ステップ台を用いた有酸素運動を行うクラスです。
エアロビクスの動きをベースにステップ台で昇降運動を行いますので、
汗をしっかりとかきたい方や、運動強度を高めたい方におすすめです。

難易度は初中級～中級のクラスになりますので、
ステップに慣れてきて更に運動効果や
ステップアップをされたい方はぜひお越しください！



インストラクター

万波

火曜 FIGHTDO 21：00～21：45

レッスン紹介

キックボクシングやムエタイ、
マーシャルアーツなど格闘技の動きを取り入れた
プログラムで、有酸素運動と
無酸素運動の組み合わせによって全身持久力や
高い脂肪燃焼などの効果が期待できます。
また、思い切り動くことでストレス発散にも効果的です。



インストラクター

政本

水曜 姿勢改善ヨガレッチ 10:45~11:30

レッスン紹介

簡単なストレッチで筋肉の柔軟性を高め、
可動域を広げる事で、姿勢の改善を目指す
ストレッチとリラックスのクラスです。

呼吸を深め、身体の緊張を
緩める事で楽な身体を手に入れましょう。



インストラクター

水王

水曜 スマートコンディショニング

11:45~12:45

レッスン紹介

スマートとは？多機能や賢いという意味。
体を支える(姿勢保持)筋肉にアプローチした
トレーニングを提供します。

年齢に関わらず正しい姿勢を維持する事が
関節を守る事になります。

体を正しく支える為に必要な筋トレとストレッチを行います



インストラクター

万波

水曜 RADICALPOWER 13:00~13:45

レッスン紹介

バーベルとプレートを使って、全身の筋力向上を
目的としたプログラムです。

60分のレッスンで600~800kcalを消費することができます。

筋肉が悲鳴を上げそうな時には抜群の音楽に背中を押され、

筋力や心肺持久力、

脂肪燃焼などの効果を短期間で達成することができます。



インストラクター

万波

水曜 FIGHTDO 14:00～14:45

レッスン紹介

キックボクシングやムエタイ、
マーシャルアーツなど格闘技の動きを取り入れた
プログラムで、有酸素運動と
無酸素運動の組み合わせによって全身持久力や
高い脂肪燃焼などの効果が期待できます。
また、思い切り動くことでストレス発散にも効果的です。



インストラクター

富永

水曜 ZUMBA 19:00~19:45

レッスン紹介

ZUMBAは初めてという方も大丈夫です。簡単な振付でどなたでも楽しめます。
インストラクターの振付やジェスチャーを見ながら動きます。

ラテン系音楽をはじめ、様々やジャンルの曲と
ダンスを融合させたダンスエクササイズです。

脂肪燃焼、体力筋力アップ、心拍機能向上、
ストレス解消の効果が期待できます。

是非、ZUMBAの楽しさを一緒に共有しましょう！



インストラクター

IZUMIN

水曜 楽筋操 19:00～19:45

レッスン紹介

楽筋操(らーちん)とは、文明病(PC、スマホ)やストレス等で、
体調不良を訴える人々が増えてる現代において、老若男女問わずに行える
ストレッチ体操です。台湾式経路、排毒マッサージも含んでおり、
老廃物を流して人間本来の流れの良い心身機能を継続、
自律神経を整えます。

固くなった筋肉や関節をほぐし、可動域が広がるので、
身体が動きやすくなり、運動前のケガ防止にも最適です。



インストラクター

児島

水曜 ボクシング 19:55~20:55

レッスン紹介

体操(ストレッチ)、縄跳び2R.シャドー2R
ミット2分×2 時間に余裕があればマスボクシング



インストラクター

IZUMIN

水曜 SALSATION 20：00～21：00

レッスン紹介

『SALSATION®』とは、音楽を心と身体で感じながら、ファクショナルな動きと共に楽しく体幹を鍛えられるダンスフィットネスプログラムです。色々な

ジャンルの曲がありますので、音楽が好きな方、ダンスが初めての方、どなたでもご参加いただけます。

皆さまの目的に合わせて強度を調節しながら、
良い汗かいてたくさん笑って免疫アップ、
楽しい時間を一緒にいただくと嬉しいです



インストラクター

翔里

木曜 UBOUND 13:30~14:15

レッスン紹介

音楽に合わせてトランポリンでジャンプ！
全身を使って脂肪燃烧しながら、
思いっきりストレス発散できる爽快プログラムです。



インストラクター

IZUMIN

木曜 FIT HOP 14:30~15:00

レッスン紹介

FITHOPとは、韓国発祥の新感覚ダンスエクササイズです。
ヒップホップの動きに有酸素運動と筋肉運動が取り入れられており、
世界中のヒット曲やK-POPに合わせて、
誰でも楽しく参加できるのが特徴で、
今韓国はもちろん日本でも話題のダンスフィットネスプログラムです。

お友達をお誘いの上、お気軽にご参加くださいね。



インストラクター

IZUMIN

木曜 SALSATION 15:15~16:15

レッスン紹介

『SALSATION®』とは、音楽を心と身体で感じながら、ファクショナルな動きと共に楽しく体幹を鍛えられるダンスフィットネスプログラムです。

色々なジャンルの曲がありますので、音楽が好きな方、ダンスが初めての方、どなたでもご参加いただけます。

皆さまの目的に合わせて強度を調節しながら、良い汗かいてたくさん笑って免疫アップ、楽しい時間を一緒にいただけると嬉しいです。

インストラクター

福川

木曜 ヨガ 19：15～20：00

レッスン紹介

呼吸～ほぐし～シンプルなポーズの流れです。
柔軟性、筋力のあるなしに関わらず、
今の自分の体と向き合ってみましょう。



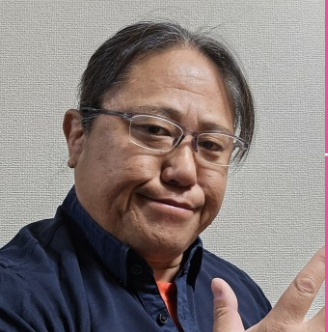
インストラクター

松本晃

木曜 オリジナルステップ 20：15～21：00

レッスン紹介

少しステップに慣れた方を対象に、
様々なステップバリエーションを楽しんでいただく、
インストラクターオリジナルステップクラスです。



インストラクター

岡村

金曜 お目覚めコンディショニング 10:45~11:30

レッスン紹介

このレッスンは、関節一つ一つを丁寧にストレッチ行い、
からだのチェックを致します。

スタティック・ダイナミックストレッチを組み合わせ、
動きやすいからだ作りを致します。

簡単動作で誰にでも出来ます。どうぞご参加下さい。



インストラクター

政本

金曜

美尻トレーニング

12:30~13:15

レッスン紹介

重たいウエイトを使わず
自体重やチューブなどを使って、トレーニングを行います。
美しいフォームを意識しお尻の筋肉を部位毎に鍛えることで、
綺麗なヒップラインを目指します。



インストラクター

完山

金曜 TOPRIDE 12:45~13:15

レッスン紹介

インドアサイクルを使用したバイクエクササイズです。
様々なルートを展開しながら、楽しく、爽快に、時に激しくバイク
を漕いでいきます。

安全に、短時間で効果が得られるエクササイズですので、
初めての方でも安心してご参加いただけます。
臨場感あふれるミュージックで、Let's RIDE!

インストラクター

福川

金曜 ファンクショナルムーブ 13:30~14:15

レッスン紹介

呼吸と合わせながら、肩甲骨、股関節まわりを中心にゆったり動きます。動きながらストレッチをしているような感覚です。



インストラクター

政本

金曜 美顔ストレッチ 14:30~15:00

レッスン紹介

お顔につながる骨格筋肉皮膚を動かすことで、
リフトアップ効果、小顔効果が実感できるレッスンです。
続けることでお顔少しずつ変化していきます。



インストラクター

大塚

金曜 ピラティス 19:00~19:45

レッスン紹介

呼吸と動きを連動させ、体の内側から整えるプログラム。
緊張を緩め、動作をスムーズにすることで、日常生活での
機能的な動きが向上します。安心して取り組める内容です。



インストラクター

大塚

金曜 ステップ 20：00～20：45

レッスン紹介

ステップ台を使って行う全身運動。
リズムに合わせて楽しく 体を動かしながら、
巧緻性を整え、心肺機能や筋力を無理なく 向上させます。
運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。



インストラクター

谷垣

土曜 大人からはじめるバレエ 10:45~11:45

レッスン紹介

バレエを始めたい方へ、おすすめのクラスです。
身体の使い方を学ぶことは健康に繋がります
バレエの振り付けを楽しんで頂けたら幸いです
気軽にご参加ください



インストラクター

Kazane

土曜 UBOUND 12:00~12:45

レッスン紹介

トランポリンで音楽に乗りながら、楽しく全身を動かすクラスです！
しんどいのに気づいたら笑ってる、不思議な中毒性があります！
汗をかきたい方、ストレス発散したい方、ぜひ一緒に跳びましょう！



インストラクター

Kazane

土曜 FIGHTDO 13:00~13:45

レッスン紹介

パンチ・キックで思いっきり動く格闘技系クラスです！
ストレスも疲れも全部吹き飛ばして、終わったあとは最高にスッキリ！
「楽しく追い込みたい」「強くなりたい」そんな方、一緒にやりましょう♪

インストラクター

平野

土曜 OXIGENO 14:00~14:45

レッスン紹介

OXIGENO® (オキシジェノ)はピラティス、ヨガ、太極拳などの要素を取り入れた調整系プログラムです。

柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、
身体の連動性、協働性を養います。

曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、
身体に心地よい変化をもたらします。

自重を使ったエクササイズで構成されており、
どんな方でもご自身に合った動作でご参加いただくことが可能です。

インストラクター

平野

土曜 X55 15:00~15:45

レッスン紹介

X55® (エクストリームフィフティファイブ)は、ステップ台、ライトウエイトなどを使用して、下半身を中心に全身運動を行うプログラムです。さまざまなバリエーションの動作を行いながら身体に刺激を与えます。主に自重を使うエクササイズで、運動強度を自由に調節することが可能です。エネルギッシュな音楽と完全にマッチした動きで、高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。



インストラクター

友廣

土曜 体幹トレ&からだケア 16:00~17:00

レッスン紹介

ゆっくりと呼吸しながら力を入れたり抜いたりする体操で筋肉を柔らかくしていきます。動きやすいカラダ作り、
疲れを残さないケアでああなたのフィットネスライフを快適にサポート。

体の軸や土台を強化する筋トレも行います。
初めての方も安心してご参加いただけます。



インストラクター

富永

土曜

はじめてのダンスレッスン

17:15~18:00

レッスン紹介

ダンスの基礎の動き(アイソレーション)を練習し、
簡単な振付を皆さんと一緒に練習しながらゆっくりすすめます。
初めての方もご安心下さい。一緒に楽しく踊りましょう！



インストラクター

Kana

日曜 SALSATION 11:45~12:45

レッスン紹介

様々なジャンルの音楽を心と身体で感じ、
曲の世界観を楽しみながら踊りませんか？

SALSATION®は心身共に元気になれるサプリのような
ダンスフィットネスです！

体幹強化、心肺機能強化、脂肪燃焼にも高い効果が期待できます。

皆さまと健康で楽しい時間をご一緒できるのを楽しみにしております！



インストラクター

万波

日曜 UBOUND 13:45~14:30

レッスン紹介

ミニトランポリンを使って音楽に合わせて
体を動かすことで、心肺機能や体幹、
下肢の筋力を向上させることが可能なプログラムです。
60分のレッスンで400~900kcalを消費することができます。
膝や足首への負担が小さく、
すべての年齢層の方に楽しんでいただけます。



インストラクター

完山

日曜

RADICALPOWER

14:45~15:30

レッスン紹介

バーベルやプレートを使用し音楽に合わせて
トレーニングを行うエクササイズです。

トレーニングが苦手な方でも、みんなと一緒に続けられます。
一人ひとりに合わせた重量の設定もできますので、
初心者でも気軽にご参加ください。

抜群のミュージックを楽しみながら、Let's POWER!



インストラクター

完山

日曜 FIGHTDO 15:45~16:30

レッスン紹介

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きを取り入れた格闘技エクササイズです。

シンプルかつダイナミックな動きで楽しく身体を動かします。

楽しく、安全に、継続できるよう進めていきますので、初めての方も大歓迎です。

最高のミュージックと共にみんなで楽しく、Let's FIGHT!