

3月

新規・おすすめ インストラクター紹介

ヨガやダンス、エアロなど幅広いレッスンが目白押し！

HOTコンディショニングヨガ

月曜10:30～11:15

骨盤・股関節周りのケア、
可動域の増幅を丁寧にお伝えします。



担当：植田マミ

HOTリラックスヨガ

水曜19:00～19:45

疲労回復のための時間です。
ゆっくりとしたポーズと
呼吸の連動で癒しに気がきましょう。

初心者や久しぶりのヨガという方も大歓迎です！
お気軽にゆるりとお参加くださいね。

ヨガ～春を感じるフローヨガ～

火曜12:30～13:15

大地と自分のつながりを感じながら、
のびのびと流れるような動作を
取り入れます。



担当：MIDORI

HOTシェイプアップヨガ

土曜11:45～12:30

部位を意識しながら、より丁寧に動き、
身体を引き締めていきます。
HOTの中で、呼吸を深める事で発汗も促されます。
ボディラインを整えたい方におすすめです。

HOTフローヨガ

火曜19:00～19:45

呼吸と動作を連動させながら流れる様に
行う事で、脂肪燃焼効果、柔軟性や集中力up、
姿勢改善等をめざします。
是非、お気軽にご参加下さい！



担当：keiko

ビギナーエアロ

水曜12:30～13:15

初めての方から参加可能です。
エアロの楽しさを伝えながら
レッスンいたします。
皆さんの沢山のご参加お待ちしております。



担当：寺平

cover DANCE

月曜19:30～20:15

担当IRオススメのアーティストの
振り付けを完コピします。
HIPHOPがベースの曲、
アーティストが中心です。
沢山体を動かして、
そしてアーティストさんに成り切って
一緒に踊りましょう！



担当：SINGO

Dance Exercise

水曜11:30～12:15

HIPHOPダンスのリズムやステップを用いて、
月毎に身体の様々な部分にアプローチします。
難しい振り付けを覚えたりではなく、
あくまでエクササイズです！楽しく汗を流しましょう！

ヨガ

火曜19:00～19:45

初めましてEmikaです。
レッスンではお客様ご自身が
しっかりとヨガの効果が分かる、
感じられることにフォーカスしています。
ヨガをすることで
幸せや楽しいと感じる時間が増えていきますように。



担当：Emika

代謝アップヨガ

日曜16:45～17:30

体脂肪燃焼や代謝力を引き上げる
ポーズ・呼吸法をたっぷり行って行きます。
ご自身のペースで身体との対話を
楽しんで頂けたらと思います。



担当：hiro

インストラクター紹介

HOTヨガ編①

HOTコンディショニングヨガ

月曜10:30～11:15

骨盤・股関節周りのケア、
可動域の増幅を丁寧にお伝えします。



担当：植田マミ

HOTリラックスヨガ

水曜19:00～19:45

疲労回復のための時間です。
ゆっくりとしたポーズと
呼吸の連動で癒しに気付きましょう。

初心者や久しぶりのヨガという方も大歓迎です！
お気軽にゆるりとお参加くださいね。

HOTリフレッシュフローヨガ

月曜11:30～12:15

呼吸に合わせて流れるように
ポーズをとり、心地よく動いていきます。



担当：maki

HOTパワーヨガ

金曜19:00～19:45

バランスよく筋力を使いながら、
呼吸に合わせて動いていきます。
ポーズができるできないにかかわらず、
自分に集中したりチャレンジすることで
前向きな心が養われます。
ヨガを通して皆さんの毎日がより輝くように
応援させていただきます。

HOT Beauty Style ヨガ

月曜19:00～19:45



担当：浦田

HOTスリムアップヨガ

火曜13:45～14:30

HOT骨盤ヨガ

日曜12:30～13:15

心と体を呼吸で繋ぎ、健やかで穏やかな
毎日を過ごして頂けるようなレッスンを心がけています。

HOTシェイプアップヨガ

土曜11:45～12:30

部位を意識しながら、より丁寧に動き、
身体を引き締めていきます。
HOTの中で、呼吸を深める事で
発汗も促されます。
ボディラインを整えたい方におすすめです。

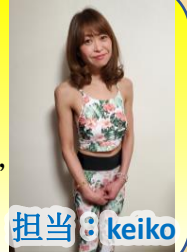


担当：MIDORI

HOTフローヨガ

火曜19:00～19:45

呼吸と動作を連動させながら流れる様
に行う事で、脂肪燃焼効果、柔軟性や集中力up、
姿勢改善等をめざします。
是非、お気軽にご参加下さい！



担当：keiko

HOTボディケアヨガ

水曜20:15～21:00

ヨガにはめずらしい身体バランスの
調整を入れたクラスです。
前後左右、ねじれを整えてから
ポーズを作って深い呼吸で
自律神経にアプローチします。



担当：Sato

HOT姿勢改善ヨガ

金曜13:45～14:30

上半身と下半身の動きを深い呼吸でつなぎ、
体に負担のない姿勢づくりを目指します。
みなさまのご参加をお待ちしております。



担当：Maho

HOT肩こり姿勢改善ヨガ

土曜13:00～13:45

ほぐす・伸ばす・使うー3つのワークで全身の筋バランスを
整えます。肩こりや腰痛、膝痛を予防・改善したい方、
柔軟性を高めたい方ヨガ初心者の方もどうぞお気軽にご参加ください。



担当：KEIKO

インストラクター紹介

ダンス・エアロ編①

ZUMBA

月曜10:30～11:15

ZUMBA®は世界180ヵ国以上で人気のあるダンスとフィットネスを融合させた素晴らしいプログラムです。Achicoと月曜日朝、一緒に踊りませんか？ときには激しく☆ときにはしっとり♡ Achico Worldを肌で感じてください♡



担当 8 Achico

ZUMBA

月曜14:00～14:45

Partyしながら
燃焼しましょう!!!

フラダンス

金曜10:30～11:15

一緒にHawaiiを
感じましょう👉



担当 8 Tenco

cover DANCE

月曜19:30～20:15

担当IRオススメのアーティストの振り付けを完コピします。HIPHOPがベースの曲、アーティストが中心です。沢山体を動かして、そしてアーティストさんに成り切って一緒に踊りましょう！



担当 8 SINGO

Dance Exercise

水曜11:30～12:15

HIPHOPダンスのリズムやステップを用いて、月毎に身体の様々な部分にアプローチします。難しい振り付けを覚えたりではなく、あくまでエクササイズです！楽しく汗を流しましょう！

ZUMBA

火曜10:30～11:15

世界の様々なジャンルの音楽を使用したダンスエクササイズです。楽しく、ノリ良く、自然と体が動き出す、そんなZUMBAと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！



担当 8 ASAKO

ZUMBA

火曜20:00～20:45

金曜20:00～20:45

音楽のリズムに合わせて楽しく踊りましょう！Feel The Music！どなたにでも楽しんで頂けるプログラムです♪スタジオでお待ちしてます！



担当：ジーナ

DISCO WORLD

水曜19:00～19:45

ディスコの雰囲気スタジオで。ディスコソングで楽しくダンス！非日常空間でストレス解消！初めての方も安心してご参加ください。



担当 8 若瀬

ZUMBA

金曜11:30～12:15

音楽に合わせて身体を動かして目標350kcal!per45min!!一緒に楽しみながら、頑張りましょう🎵



担当 8 メンリー

ZUMBA

土曜13:00～13:45

ダンスが初めての方、踊り慣れたる方年齢性別関係無く楽しんで頂けるプログラムです。そして運動効果と消費カロリーが高くダイエット効果も期待出来るプログラムです。気軽にご参加下さいね、スタジオでお待ちしております！



担当 8 岡田(妙)

ZUMBA

土曜15:30～16:15

ラテン系のダンスフィットネスです。音楽とZUMBAのパワーで、しっかり身体を動かして笑顔になりましょう。



担当 8 NAOKO

インストラクター紹介

ダンス・エアロ編②

JAZZ DANCE

日曜10:30～11:15

痛めない体の使い方もしっかり伝えつつ、色んなタイプの曲で楽しく踊ってます！日曜日！朝から踊って良い1週間のスタートをきりましょ～！！



担当：高村

ビギナーエアロ

水曜12:30～13:15

初めての方から参加可能です。エアロの楽しさを伝えながらレッスンいたします。皆さんの沢山のご参加お待ちしております。



担当：寺平

ヨガ・ピラティス・調整系①

ピラティス

月曜11:30～12:15

インナーマッスルを意識して鍛え、身体の歪みを整えます。肩こりや腰痛などの不調を改善し、芯のあるしなやかな美！を目指しましょう。



担当：mariko.A

ボディケアヨガ

月曜15:00～15:45

常温での調整系のヨガクラスです。快適な状態へ導けるように、一緒に身体のケアをしていきましょう。初めての方も、お気軽にご参加お待ちしております。体のことや何でも、お気軽にお声がけください！



担当：emi

ベーシックヨガ

火曜10:30～11:15

背骨を整え深い呼吸を通して自律神経を良い状態に導きます。そうすることによって心が穏やかになり笑顔になれます。ヨガで心と身体が健やかな毎日を過ごしましょう。



担当：Sachiko

ヨガ～春を感じるフローヨガ～

火曜12:30～13:15

大地と自分のつながりを感じながら、のびのびと流れるような動作を取り入れます。



担当：MIDORI

インストラクター紹介

ヨガ・ピラティス・調整系②

ヨガ

火曜19:00～19:45

初めましてEmikaです。
レッスンではお客様ご自身が
しっかりとヨガの効果が分かる、
感じられることにフォーカスしています。
ヨガをすることで
幸せや楽しいと感じる時間が増えていきますように。



担当: Emika

ヨガ

金曜11:30～12:15

太陽礼拝を中心としたクラスです。
ヨガの本質を大切にしながら
進めていきます★
ビギナーの方も、ヨガを深く学びたい方も
是非ご参加ください。



担当: CHISA

ピラティス

金曜12:30～13:15

ピラティスの中級のクラスです。
毎月色々なテーマで楽しく
レッスンしています。
カラダを軸(姿勢)から整えることで
美しいボディラインを最短で手に入れましょう!



担当: Marina

リフレッシュヨガ

土曜10:30～11:15

1日の始まりに全身を動かすことで
心身が整います。
良い習慣を身に付けましょう。



担当: Machiko

ピラティス

土曜11:30～12:15

8月からピラティス担当します板橋です。
インナーマッスルを強化して、
理想的な身体づくり・健康増進を
目指していきましょう。



担当: 板橋

ヨガ

土曜14:30～15:15

基本の動きを取り入れ、ひとつひとつ丁寧に
呼吸に合わせて動いていくクラスになります。
皆様のご参加をお待ちしています!



担当: MARIKO.S

ピラティス

日曜14:30～15:15

身体と心のコントロール力を高めます。
インナーマッスルにも働きかけることで
体幹が安定→姿勢改善・理想のボディライン
作り・怪我の防止・パフォーマンスUP等が
期待できます。
多くのアスリートやモデルも夢中になって
いるエクササイズです。



担当: 若瀬

代謝アップヨガ

日曜16:45～17:30

体脂肪燃焼や代謝力を引き上げる
ポーズ・呼吸法をたっぷり行って行きます。
ご自身のペースで身体との対話を
楽しんで頂けたらと思います。



担当: hiro

ヨガ

心身を整える効果が高い

体の歪みを整え、筋力と柔軟性を上げて心身を強化する

ピラティス

インナーマッスルを鍛える効果が高い