

4月29日(月)18:10~19:10

レッスン名 ZUMBA 60min



U-ko

自己紹介

様々なダンス系プログラムを指導。
その中でZUMBA 指導は10年以上
ラテン大好き
インストラクターU-KOです。
ダンサブル、パワフルな私のZUMBAを
お楽しみください。



望月俊宏

自己紹介

ZUMBA、U-JAM Fitnessを中心に、
ピラティスなどで活動しています
望月俊宏です！まずは楽しく！
音楽を感じながら、身体を気持ちよく
動かして一緒に楽しく踊りましょう♪

内容

ZUMBAは、ラテン系を中心とした全世界の音楽とステップを使ったダンスフィットネスです！
まるでパーティーを楽しむように音楽を感じながら楽しくダンスができ、カロリー消費が期待大のレッスンです！

5月1日(水)14:05~14:50

レッスン名 ZUMBA 45min



朝倉南美

自己紹介

フィットネスインストラクター
エアロ・ダンスエアロ・zumba・ダンス
ポルドフラを中心に指導しています！
皆様、楽しいフィットネスライフを！



渡辺多美代

自己紹介

エアロとZUMBAを
担当しています！
趣味はプロレス観戦
みなさん、一緒に元気よく
楽しく動いて
汗かいていきましょう！

内容

ZUMBAは、ラテン系を中心とした全世界の音楽とステップを使ったダンスフィットネスです！

まるでパーティーを楽しむように音楽を感じながら楽しくダンスができ、カロリー消費が期待大のレッスンです！

5月1日(水)15:10~16:10

レッスン名 エアロ 60min



朝倉南美

自己紹介

フィットネスインストラクター
エアロ・ダンスエアロ・zumba・ダンス
ポルドルラを中心に指導しています！
皆様、楽しいフィットネスライフを！



渡辺多美

自己紹介

エアロとZUMBAを
担当しています！
趣味はフレス観戦
みなさん、一緒に元気よく楽しく動い
て汗かいていきましょう！

内容

中級レベル

**複雑な足の動きや回転などを組み合わせた、
マニア向けのクラス。**

5月4日(土)18:05~18:50

レッスン名 **DISCO 45min**



Alico

自己紹介

**Alicoです。
楽しみながら心とカラダ
をリフレッシュしてみませ
んか？
様々なダンス、スポーツ経
験をレッスンに活かし無理
なく続けられるフィットネ
スを心掛けています。
皆様のご参加お待ちしております！**

内容

70年代後半から80年、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ディスコファンからディスコを知らない方にもグルーヴィなサウンドにのせながら自然に身体を動かし楽しくエクササイズしませんか？

5月5日(日)17:30~18:30

レッスン名 ヘッドスタンドワークショップ60min



Tomomi

自己紹介

マスコミ勤務の時代、体調を崩しヨガを始めました。仕事を辞め、タイやインドと寺院に住みヨガの勉強をしてきました。ヨガニードラ、瞑想法、呼吸法の指導もしています。

MIDORI

自己紹介

ヨガが大好きになり、前職を辞めてヨガインストラクターになりました。有酸素運動の、バレトン、JUMP、の資格も取得。カラダを動かすのが大好きです。皆様と楽しい時間を過ごしていきたいです！！

内容

「キング オフ アサナ」と呼ばれているヘッドスタンドのワークショップです！

一度はやってみたいと思う方も多いのでは？

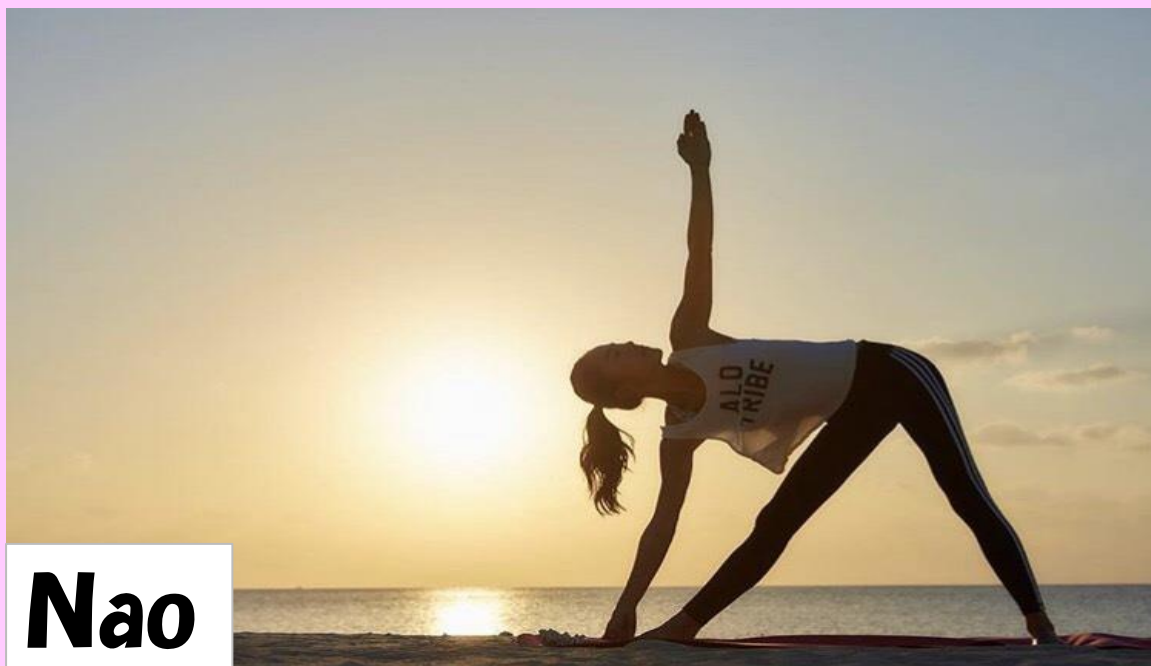
体幹もバランスよく使うので体幹の安定性も増し、姿勢をまっすぐ保つ様々なポーズで役立ちます。

逆さまの世界はとっても気持ちがいいです！

みんな楽しんでみましょう！

5月6日(月)12:45~13:45

レッスン名 骨盤ヨガ 60min



Nao

自己紹介

ヨガの基本は「呼吸」唯一コントロール可能な呼吸に「フォーカス」意識する事で外側にある肉体と内側にある精心的なバランスを整えていくヨガとの出会いは20代。30代後半になった今でも多くの体験から気づきを与えてもらっています。

内容

腰痛や肩こいのさまざまな身体の不調の原因の多くは骨盤周りの歪みやずれになります。

脚のむくみや冷え性の原因にもつながりやすい骨盤周りにアフローチをして姿勢改善、やせやすい身体づくりに繋げていきます！

5月6日(月)15:20~16:20

レッスン名 フリースタイルダンス60min



KIMI

自己紹介

エアロビクス・ZUMBA・U-JAMボクササイスなどのプログラムをやりますが、フリースタイルは僕の原点になります！今回久々のフリースタイル復活になります！！是非とも皆様のご参加お待ちしております。



山本丈

自己紹介

今年で10年目フリースタイルバスケットボールというパフォーマンス活動をしています。国内で一番大きな大会で2度優勝し現在2人で活動中チーム日本一位！！現在も様々なイベントで活躍しています！ダンス要素も少し取り入れているので頑張ってます！なかなか見れないと思うので是非

内容

今回限り。1曲完成の内容になります。曲はGWにふさわしいカーリー・レイ・ジェフソンのGood Time!! Good Time!!を聴きながら踊って僕たちと良いGWの時間を過ごしましょう。

5月6日(月)18:00~19:00

レッスン名 エアロ 60min



中山優

自己紹介

静岡中部にてフリーインストラクター
担当ジャンル
エアロビクス、ZUMBA、
ヨガ、ピラティス
趣味 ゴルフ



朝倉南美

自己紹介

フィットネスインストラクター
エアロ・ダンスエアロ・zumba・ダンス
ポルドルラを中心に指導しています！
皆様、楽しいフィットネスライフを！

内容

このクラスはエアロビクスに慣れた方向けのクラスです。
振り付けを覚えながら楽しく
脂肪燃焼していきましょう！
2人の個性ある振り付けをお楽しみください！