

レッスン名	担当	定員	内容	参加料
MICHIKOダイエット	michiko	40名	痩せたいけど何をすればいいか分からない方へ、食事のアドバイスと脂肪燃焼サーキットを組み合わせた気軽に参加できるレッスンです。全3回で変化を共有し、仲間意識を高める事で継続を促します。	会員様：1,100円 非会員様：1,650円
お身体整えヨガ	篠田和泉	10名	ストレッチポールやブロックを使い全身をほぐして整えてからヨガに向かいます。レッスン終盤でのシャバーサナ（瞑想）ではお一人ずつフットマッサージ付きです。ゆったりリラックスした時間をお過ごし頂けるレッスンです。	会員様：550円 非会員様：1,100円
GRIT	AI	6名	超高強度HIITレッスンで、バーベル・体重・ジャンプなどの全身動作を高強度で短時間に繰り返す内容です。心肺機能と筋力を同時に追い込み、インターバルを挟みながら全力で動く構成になってます。	会員様：880円 非会員様：1,430円
Q-REN	鈴木未来	15名	Q-RENは、人生の質（Quality）を高めるために、心と身体をさまざまなストレスから解放（Release）し、より心地よいニュートラル（Neutral）な状態へと導くことを目的としたレッスンです。	会員様：1,100円 非会員様：2,200円
ヒメトレ	RIE	10名	骨盤底筋群を鍛えるためのエクササイズで、ヒメトレポールを使い座ったまま簡単に行えるトレーニングです。姿勢改善、ウエスト引き締め、尿漏れ予防など体幹強化による様々な効果が期待できるレッスンです。	会員様：550円 非会員様：1,100円
中級ステップ	michiko	40名	音楽に合わせて基本ステップから方向転換・リズム変化まで行う有酸素レッスンです。難易度の高いコリオにも対応できるインストラクターが担当し、安全かつ満足度の高い指導が可能です。	会員様：1,650円 非会員様：2,200円
食事×機能改善セッション	佐藤裕哉	20名	ダイエットなどに関する食事改革や腰痛、膝痛など機能改善に関するパワーポイントを使った講座&パーソナルの現場でも使うトレーニングレッスンです。	会員様：550円 非会員様：1,100円
社交ダンス	青木絵里	15名	月ごとにジルバ・ワルツ・ルンバ・など種目を決めてテーマ別に練習していきます。基本ステップから音楽に合わせた動きまで、段階的に身に付ける内容です。初心者の方も安心してご参加いただけるレッスンです。	会員様：1,100円 非会員様：1,650円
ヴィンヤサフローヨガ	篠田和泉	20名	いつものヨガレッスンではいまいち動き足りない！そう感じている会員様に一呼吸一動作でダイナミックに動き続けて心拍数を上げるヨガです。太陽礼拝と共に流れるように動きを繋げていくレッスンです。	会員様：550円 非会員様：1,100円
HIP-HOP	北川	20名	HIP-HOPを基本とした初級レベルのダンスレッスンで、80年代ミュージックからK-POPやJ-POPの振り付けも取り入れ、初心者でも無理なく楽しめるレッスンです。	会員様：1,100円 非会員様：2,200円
中級エアロ	みゆ	20名	音楽に合わせて基本ステップから方向転換・リズム変化まで行う有酸素レッスンです。難易度の高いコリオにも対応できるインストラクターが担当し、安全かつ満足度の高い指導が可能です。	会員様：880円 非会員様：1,430円
グループワークアウト	小林泰樹	6名	筋肉トレーニング、有酸素運動をメインにアジリティトレーニングやコアコアトレーニングなどの身体機能向上を狙った少人数制グループレッスンです。幾つになっても動ける身体を目指したい方におすすめです。	会員様：550円 非会員様：1,100円
ダイエット基礎講座	望月広輝	40名	ダイエット業界で12年培ってきた知識を基に、正しい食事や運動、トレーニングを講座を交えながら提供していくレッスンです。	会員様：550円 非会員様：1,100円
ハタヨガ	飯嶋かおり	40名	ハタヨガは「太陽」と「月」のような相反するものの調和を表します。レッスンではゆっくりする動きと力強い動きを組み合わせ、バランス良く動いていき心と体のバランスを整えるヨガです。	会員様：550円 非会員様：1,100円
初中級ステップ・ 初中級エアロ	michiko	40名	初級者向けエアロ、ステップのクラスに慣れ、もう少しレベルアップした内容を楽しみたい方向けのレッスンです。リズム変化や面の変化を取り入れ、それぞれの醍醐味を楽しめます。	会員様：1本 1,650円 2本 2,200円 非会員様：1本 2,200円 2本 2,750円
中級ステップ・ ミュージックヨガ& ピラティス	中山優	40名	ミュージックヨガ&ピラティスは軽快な音楽に合わせてヨガのポーズやピラティスの動きを行い、身体の軸を確立し整えていくレッスンです。	会員様：1本 1,100円 2本 1,650円 非会員様：1本 1,650円 2本 2,200円