

# NEW ✨ 新規開講クラス紹介

月曜日  
10:30~11:20  
FIGHTDOエレメント付き  
担当: 深見



動きの1つひとつをきちんと動かすことで  
今まで以上に楽しく効果的なプログラムになります！  
ぜひご参加ください！

月曜日  
12:30~13:10  
ヨガ&ピラティスFusion  
担当: 北村



コアマッスルを強化するピラティスと、しなやかさを引き出すヨガの  
それぞれの得意なメロッドを効果的に取り入れたヨガ&ピラティス。  
伸びやかで強い質の良い筋肉を作ります。姿勢の改善や、基礎代謝  
UPに効果抜群です！

月曜日  
21:00~21:40  
バレエストレッチ  
担当: 野村



疲れやコリに働きかけるストレッチ  
次の日が快適に過ごせるように心の声に  
耳を傾けましょう。

水曜日  
10:30~11:15  
MEGADANZエレメント付き  
担当: 中島



はじめての方も少しずつ覚えられるように振付で  
使用するステップ等を先に練習してから踊ります。  
できなかったができるになる喜びを皆で味わいましょう

水曜日  
14:30~15:10  
ZUMBA  
担当: 根本



とにかく皆で楽しみましょう！  
できないステップがあっても笑顔ができれば  
OKです！！

水曜日  
20:00~20:50  
ラディカルパワーエレメント付き  
担当: 田中



初めての方も！ベテランの方も！  
皆で楽しめる50分のレッスンへパワーアップ！  
夏に向けて皆でLet's Power🔥

木曜日  
11:30~12:10  
機能改善体操  
担当: 藤原



ポールまたは自重やフリーウェイトで体を前後左右  
回旋の動きで筋力、敏捷性、安定性を高めていきます

木曜日  
20:55~21:45  
FIGHTDOエレメント付き  
担当: 山口



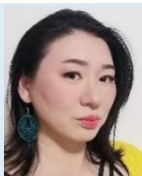
動きがわかると楽しさも倍に!?  
初心者の方！大歓迎です♪  
皆で楽しく動きましょう！

金曜日  
10:30~11:10  
ステップ&ポール  
担当: 雄谷



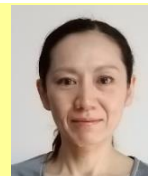
初心者の方も取り組みやすいシンプル動作で楽しく気持ちよく  
動きます。膝、股関節、肩などの違和感が緩和され姿勢改善  
できます。ダイエット、リハビリとしてもお勧めクラスです。

土曜日  
14:30~15:10  
ヒーリングヨガ  
担当: 伊澤



ゆったりした呼吸と共に気持ちよく身体を動かして  
いきましょ

土曜日  
17:30~18:10  
シンプルステップ  
担当: 和貝



一ヶ月を通して基礎から一歩進んだコンビネーションステップ  
を楽しんで頂きます。土曜日の夕方、ステップ台による昇降  
運動でしっかり有酸素運動を楽しみましょう！

日曜日  
14:30~15:10  
シンプルムーブ  
担当: 鍛冶



楽しい音楽に合わせて簡単な体操をやってみましょう！  
初心者でも大丈夫です。是非ご参加下さい。

# NEW ✨ インストラクター紹介

## 野村インストラクター

**\* 担当 \***

月) 21:00~21:40  
バレエストレッチ

ウェルネスUPスクール  
ダンス



< 講師経歴 >

バレエを川上恵子バレエ研究所にて川上恵子氏に師事。  
大阪音楽大学声楽科卒業。ニューヨークでダンスと歌を研鑽。  
シアターダンスを坂井恵氏、ケンジ中尾氏に師事。  
クラシックバレエとジャズダンスの指導開始。  
MASTER STRETCH® マスターストレッチ指導資格取得。  
日本バレエ協会関西支部バレエ芸術劇場公演出演。  
劇団四季公演「オペラ座の怪人」「美女と野獣」に出演。  
ニューヨークリンカーンセンターにて「Crouching Tiger, Hidden Dragon」に出演。他ステージショー等多数出演し、宝塚歌劇団や劇団四季受験生等のダンス指導・振付にも力を注ぐ。

## KAZUインストラクター

**\* 担当 \***

ウェルネスUPスクール  
スイミング  
筋コンディショニング



< 講師経歴 >

日本水連B級公式審判・マスターズ指導歴28年  
100歳スイマー育てるレッスン&故障してても泳げる(動かし方)改善やジュニア~大人までの競泳指導及びレベルアップ指導、姿勢改善&体幹改善など初心者~大ベテランまで幅広い方々へわかりやすく親しみやすいレッスンが各地で好評。  
現在は現役選手の泳法改善レッスンなどマスターズ世界記録者からマスターズ初心者までの泳法改善レッスンを実施中。