



# 2024 GW (4・27~29) 健都ウェルネスUPスクール スケジュール

<p><b>アクティブ ミッドネス</b> 27(土) 11:00~12:00 29(月) 12:30~13:30</p> <p>ストレス発散したい方 格闘技に興味がある方 全身鍛えたい方</p> <p>キックボクシングの要素であるキックやパンチを取り入れたエクササイズで身体の使い方や全身の筋力を鍛えます。 最後にミット打ちをおこないストレスを打ち払い感覚を味わえるクラスとなっております。</p> <p>定員 10名 ※最少催行人数 参加費 1,980円(税込)/2回 1,100円(税込)/1回 ※当日の参加費は別途1,100円が別途必要 場 所 健都スタジオ 担当 門田健博 ＜講師経歴＞ 第二代Japan kick boxing innovation ウェルター級王者 資格: MMA、アジアンムエタイライセンス</p> 	<p><b>UBOUND</b> 27(土) 12:15~13:15</p> <p>下半身を鍛えたい方 新しい楽しさを見つけたらいい方 体幹を鍛えたい方</p> <p>トランポリンを使用したエクササイズ。不安定な弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。その動きはシンプルかつダイナミック！ノリの良い音楽で心も体も弾みます♪</p> <p>定員 29名 参加費 1,650円(税込)/回 ※当日の参加費は別途1,100円が別途必要 場 所 ワークアウト 担当 山口&amp;清水</p> 	<p><b>ZUMBA60</b> 28(日) 13:20~14:20</p> <p>ダンス好きな方 音で楽しみたい方 リフレッシュしたい方</p> <p>「ZUMBA」はラテン系音楽とダンスを融合したダンスエクササイズクラスです♪ノリノリな音楽でとにかく楽しませよう！どなたでも参加いただけますのでダンスが初めての方もぜひご参加ください！</p> <p>定員 40名 参加費 1,100円(税込)/回 ※当日の参加費は別途1,100円が別途必要 場 所 ワークアウト 担当 須江</p> 	<p>28(日) 15:30~16:30 <b>MEGADANZ OXIGENO</b></p> <p>ダンスを楽しみたい方 体幹を鍛えたい方 リフレッシュしたい方</p> <p>世界のあらゆるジャンルのダンスを楽しむMEGADANZとヨガ・ピラティス・太極拳などの要素で心とカラダを調えるOXIGENO。しっかり動いて楽しみみカタダをリラックスさせる60分です。</p> <p>定員 20名 参加費 1,320円(税込)/回 ※当日の参加費は別途1,100円が別途必要 場 所 ワークアウト 担当 中島</p> 	<p><b>FIGHTDO60</b> 29(月・祝) 11:15~12:15</p> <p>ストレス発散したい方 筋力や柔軟性を伸ばしたい方 汗をかきたい方</p> <p>キックボクシング、マッシュアルーツ、ムエタイをベースに有酸素運動と無酸素運動の組合わせて、全身の筋力、持久力、柔軟性を向上させることができます。</p> <p>定員 40名 参加費 1,650円(税込)/回 ※当日の参加費は別途1,100円が別途必要 場 所 ワークアウト 担当 深見&amp;山口</p> 	<p><b>泳法レッスン</b> 29(月・祝) 12:00~13:00</p> <p>楽に泳ぎたい方！ 癖を修正したい方 フォームを磨きたい方</p> <p>「楽に」「キレイに」泳げるようにキックやフォームを確認し練習を楽しみながら泳ぎます。初めての方も泳げる方もどうぞ！</p> <p>定員 10名 参加費 1,650円(税込)/回 場 所 フール1・2コース 担当 深見</p> 	<p><b>カラダスッキリ！セルフトリプル</b> 29(月・祝) 15:00~16:00</p> <p>代謝をあげたい方 スッキリしたい方 むくみが気になる方</p> <p>セルフでリンパケアを行うケアフィットネスレッスンです。体の老廃物を流しスッキリと軽い体をつくりましょう。</p> <p>定員 10名 ※最少催行人数 参加費 1,100円(税込)/回 ※当日の参加費は別途1,100円が別途必要 場 所 ワークアウト 担当 和賀</p> 
---	--	--	--	--	--	--

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。

### 門田インストラクター

\* 担当 \*

ウェルネスUPスクール  
アクティブ  
ミッドネス



< 講師経歴 >

第二代Japan kick boxing innovation ウェルター級王者  
NESTAシニアフィットネストレーナー