レッスン講師紹介

レッスン講師

担当　ZUMBA（ズンバ）/ヨガ

氏名　**maki**（マキ）

資格　ZUMBA BASIC1
アナトミック骨盤ヨガ

MESSAGE

食べることとスポーツと猫が大好きです。丁寧にわかりやすく安全で効果的なレッスンを心掛けています。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　ZUMBA（ズンバ）

氏名　**YUKO**（ユウコ）

資格　PC（プライマリーフィットネスインストラクター）
ZUMBA/ZUMBAgold/ZUMBAkids/BOKWA DANCE/BOKWA STEP/SPORTS FOOD ADVISOR

MESSAGE

毎日1人でも多くの方との出会いを大切にしています。年齢問わず色んな方とお話しすることが大好きです。I can do it you can do it !!

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ZUMBA（ズンバ）/ボクワアットダンス

氏名　**MINA**（ミナ）

資格　健康運動指導士
BOKWAマスタートレーナー/ZUMBA/ZUMBAgold/ZUMBA STEP/ZUMBAkids

MESSAGE

このお仕事が何よりも大好きです。お客様それぞれが自分にあったエクササイズに出会い生活の一部にフィットネスを取り入れてもらえるお手伝いができるよう頑張って生きたいと思います。できなくても大丈夫、楽しんでください！お気軽に声を掛けてくださいね。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　エンジョイエアロ/やさしいエアロ

氏名　**Mie**（ミィ）

資格　JAFAエアロビクスインストラクター

MESSAGE

一緒に楽しんで汗を流しましょう！

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ZUMBA（ズンバ）/やさしいエアロ

氏名　**加藤聖美**（カトウキヨミ）

資格　AFAA PC/ZUMBA/ZUMBASTEP

MESSAGE

とにかく踊ることが大好きです。音楽が流れると自然に身体が動き出してしまいます。楽しい音楽とライブのような情熱的なレッスンで皆さんを楽しませたいです。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　リモトス/ホットバランスコーディネーション

氏名　**KAZU**（カズ）

資格　公益社団法人日本フィットネス協会/バランスコーディネーター/エアロビックダンスエクササイズインストラクター/中高齢者向け運動指導者

MESSAGE

楽しく！元気に！安全に！
♯体を動かす♯フィットネス♯今の時代(とき)を楽しむ

スタジオレッスン　岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　ホットピラティス/バレトン

氏名　**松沢光子**（マツザワミツコ）

資格　JAPICAマットピラティスアドバンスコーチ / J-YOGA、FTPバレトンソールシンセシス / IYCヨガベーシック / AFAA PC

MESSAGE

会社員時代にフィットネスと出会い、体を動かすことへの大切さや心身ともに健康になっていくのを感じインストラクターへの道に進みました。
皆様の元気のお手伝いが少しでもできますようがんばります。

スタジオレッスン　岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　アロマヨガ

氏名　**Nao**（ナオ）

資格　ヨガインストラクター、ベリーシェイプインストラクター

MESSAGE

幼少期は体が弱く全く運動ができない子供でした。産後に体調悪化、ヨガを始めた仕事でみるみる内に健康体へと進化。体は何歳になっても意識を持つこと、食事の改善で変えられる。ヨガを通し健康寿命を延ばすサポートをさせていただきます。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　リラックスヨガ

氏名　**erina**（エリナ）

資格　介護福祉士/社会福祉主事任用資格/介護予防運動指導者/認知症サポーター/福祉レクリエーションワーカー/高崎市介護予防サポーター

MESSAGE

ストレス解消が上手くできずに悩んでいたころヨガに出会いました。
それまでに溜まっていたモヤモヤがスーっと消え心と体がとてもすっきりしたことに感動を覚えました。心と体のバランスを整える自分のための時間、心地の良い空間となるように心掛けます。皆様との出会いを楽しみにしております！

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　アンチエイジングヨガ/スローフローヨガ

氏名　**美月**（ミヅキ）

資格　ケンハラクマ アシュタンガヨガ初級指導者認定/IYCアスリートヨガ講師認定/IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター認定/IYCラジヨガ講師認定/JTTMAオリエンタルアジャストメント入門取得/jccaベーシックインストラクター/日本体操協会公認審判員3種/日本障がい者スポーツ協会公認初級障がい者スポーツ指導員/日本アロマ環境協会 アロマテラピー検定1級

MESSAGE

個々の体の状態に合わせた分かりやすいレッスンを心掛けています。
ヨガのポーズや呼吸を深めていくことに対して何か感じていただけたらと思います。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　バレトン

氏名　**Chinatsu**（チナツ）

資格　FTP認定Balletonインストラクター/JHCA認定Physical conditioner/ポルドブラインストラクター/ラテン・エクスプレス・コンサルサインストラクター/コアコンディショニングピラティスインストラクター/IYC女性の為の安心ヨガインストラクター

MESSAGE

バレトンやポルドブラ、ヨガなどを指導して10年近く経ちました。
これから先も心身ともに健やかに過ごせるようエクササイズを続けて生きたいと思っています。
良かったら皆さんも是非ご一緒に。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ZUMBA（ズンバ）

氏名　**NATSUMI**（ナツミ）

資格　ZUMBA/ZUMBAgold/ZUMBAkids

MESSAGE

参加してくださるお客様に合わせた強度、レッスン内容を心がけ、みなさんにフィットネスで笑顔にさせるクラスを目指しております。
笑顔！HAPPY！毎日を健康で楽しく過ごしたい！そんな気持ちを皆様にもお裾分けしたいです！

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ホットハタヨガ/ホットリラックスヨガ

氏名　**Kanae**（カナエ）

資格　ヨガセラピー指導者 / シニアヨガ指導者 / プラナマヤ瞑想初級指導者

MESSAGE

皆さんが呼吸に集中できるようにそしてなによりわかり易くレッスンを行っていきます。毎日をより良く過ごせるようにお手伝いができたら幸いです。
ぜひ気軽にクラスへご参加ください。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　やさしいホットヨガ

氏名　**Ayaka**（アヤカ）

資格　JYIA日本ヨガインストラクター協会2級

MESSAGE

ヨガをするきっかけや目的は人それぞれだと思います。
ヨガによって忙しい日々の中で少しだけ自分のことを気にかけて生活をより健やかにしていけるように呼吸を深めて気持ちよく体を動かしていけるようにレッスンをしたいと思います。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　やさしいエアロ

氏名　**武田綾子**（タケダアヤコ）

MESSAGE

皆さんが安全で楽しくレッスンを行えるように努めていきます。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ホットヨガ

氏名　**ミチコ**

資格　日本ヨーガ療法認定ヨーガ療法Ｉ/和みのヨーガ認定コミュニケーター

MESSAGE

和と笑いとパーソナルを大切にしています。娘3人とワン子と私で倉渕の山の中で生活。やりたいことなりたい自分いっぱいで毎日てんこもりスケジュール。ヨガは私のストップ＆コントロール術。常に学びの日々。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　エンジョイフラ

氏名　**福田ユカリ**（フクダユカリ）

資格　The ladies of Ke 'ala o ka laua'e 所属

MESSAGE

幼いころから芸事の勉強を始め、18歳でフラに出会う。それから10年以上フラに魅了され国内外問わず活躍しています。
主な出演暦は石井竜也さんのコンサートや八反安未果さんのバックダンサーなど海外のコンペンションでも入賞しています。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　やさしいホットヨガ/ホットヨガ

氏名　**Noriko**（ノリコ）

資格　JYIA2級

MESSAGE

日々の疲れを癒やして心身ともにリラックスできるレッスンを心掛けています。レッスンを通してみなさんが元気になれるように頑張りますので、よろしくお願いします。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　ムーブストレッチ

氏名　**松村智恵美**（マツムラチエミ）

MESSAGE

天然の松村です。よろしくお願いいたします。分かりやすいこと、楽しいこと、汗をかくことを心掛けています。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ホットデトックスヨガ

氏名　**Megumi**（メグミ）

資格　JAFA認定ADIエアロビクスインストラクター/ポルドブラ認定インストラクター/PTCW認定ベーシックピラティスインストラクター/AJYA認定ヨガ準1級インストラクター

MESSAGE

ヨガに出会うことによって本当の自分を観察するようになりました。
運動、食事、どのようにすれば体と心が喜ぶのか。お蔭様で趣味のゴルフも上達し体系維持と健康でいられるようです。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ファットバーンエクストリーム/フィットネスフラダンス/ポルドブラ

氏名　**大塚深貴**（オオツカミキ）

資格　AFAA/JWI指導者（フルコンサルタント）/FATBURN EXTREME JAPAN MASTER TRAINER

MESSAGE

“フィットネスで日本を幸せにする”自分のクラスでお顔をあわせた皆様が素敵な笑顔でハッピーな気分で日々を過ごして頂けるよう…スタジオにてお待ちしています。是非私からパワーを受け取りお持ち帰りくださいね。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　やさしいホットヨガ/ホットヨガ/ホットピラティス/ピラティス

氏名　**KANA**（カナ）

資格　全米ヨガアライアンスRYT200
日本ヨーガ瞑想協会指導者トレーニング修了/IYCアシュタンガヨガ指導者養成コース修了/スタジオヨギーピラティスベーシックトレーニングコース修了/ZUMBA BASIC1修了

MESSAGE

ストレスでバランスを崩した体をどうにかしたいと思ったことから運動を始めました。続けていくうちに心身の変化に気づき本格的にヨガ、ピラティスを始めました。心と体の変化が日頃の生活に生かされ、人生がより豊かになることを大切にしています。

岩盤ホットスタジオ　スタジオレッスン

レッスン講師

担当　エンジョイエアロ

氏名　**山口さとみ**（ヤマグチサトミ）

資格　ADI認定 DREAMS インストラクター、介護予防運動指導士

MESSAGE

基本的な動きを中心にシンプルなエアロビクスをしています。
生活習慣病の改善やストレス解消にぜひご参加ください。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　太極拳

氏名　**山口律子**（ヤマグチリツコ）

資格　日本武術太極拳連盟公認太極拳B級指導員

MESSAGE

なんとなく健康によさそうだからと始めた太極拳も今では大会に出場するまでに夢中になっています。年齢性別問わず行える生涯スポーツとしての太極拳の楽しさを皆さんにお伝えしながら自身もまだ鍛錬中です。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　下半身強化ヨガ/ホットヨガ

氏名　**eiko**（エイコ）

資格　AJYAヨガインストラクターADVAN2級/AJYAヨガインストラクターMASTER3級

MESSAGE

体調を崩したときにヨガと出会いました。
続けていくうちに体が健康になっていくだけでなく心も変化していくことを実感しました。
体を整えながら心も整え、毎日を元気にそして心健やかに過ごしていけるようにお手伝いできたら幸いです。

岩盤ホットスタジオ　スタジオレッスン

レッスン講師

担当　やさしいホットヨガ/ホットヨガ/ハタフローヨガ/ホットリラックスヨガ

氏名　**Kei**（ケイ）

資格　全米ヨガアライアンスRYT200
・ムーンサイクルヨガ
・骨盤底筋ストレッチヨガ

MESSAGE

ココロをゆたかに身体ものびのびと。ヨガをとおして皆様と通じあえたら幸せです。

岩盤ホットスタジオ　スタジオレッスン

レッスン講師

担当　やさしいホットヨガ/ホットピラティス

氏名　**ユジナ**

資格　インターナショナルヨガセンター認定、リトモス、メガダンス、レスミルズ、ZUMBA

MESSAGE

皆様には心身のバランスを整えてストレス発散をして気持ちよくお帰りいただけるように心掛けていきます。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　やさしいホットヨガ

氏名　**新井成美**（アライナルミ）

資格　JIYA認定ヨガインストラクター/ベビーキッズヨガ養成講座修了/IYCラジヨガ講師

MESSAGE

無理なく、心地よく、一緒に呼吸を深め、心と身体を整えていきましょう。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　メガダンス

氏名　**MIHO**（ミホ）

資格　MEGADANZ オフィシャルトレーナー、リトモスオフィシャルトレーナー、R-LONDON プラチナインストラクター

MESSAGE

8年前に横浜から高崎へ引っ越してまいりました。皆様の心と体の健康のお手伝いができればと思っております。一緒に楽しく汗をかきましょう。宜しくお願いいたします。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　骨盤ストレッチ

氏名　**簾谷久美子**（ミスタニクミコ）

資格　エアロビクスダンスインストラクター

MESSAGE

人間の身体は、若いときに比べて、年と共に老化で衰えるのは仕方がないと、諦めてはいませんか？最近の研究では、老化よりトレーニングの効果の方が勝ることがわかっています。レッスンを通し、そのお手伝いができればと思っています。

岩盤ホットスタジオ　スタジオレッスン

レッスン講師

担当　キューレンボディメンテナンス、やさしいエアロ、天空大河

氏名　**YUKIKO**（ユキコ）

資格　AFAA PC/天空大河/Q-ren/太極舞/アクアビクス

MESSAGE

子供のころからずっと運動が苦手でしたが社会人になりスポーツクラブに通うようになって運動の楽しさを知りインストラクターになりました。身体を動かすことの楽しさ気持ちよさを感じてもらえたら嬉しいです。一緒に楽しみましょう！

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　エンジョイエアロ

氏名　**ヨーコ**

資格　エアロビックダンスエクササイズインストラクター、けいらくビクス認定インストラクター

MESSAGE

心・体・呼吸をしなやかに。一緒に楽しく体を動かしましょう。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ヨガ

氏名　**Yuco**（ユウコ）

資格　全米ヨガアライアンスRYT200、介護予防運動指導士、整理収納アドバイザー

MESSAGE

呼吸と身体を連動し、自律神経を整え身体の調子も整えます。口角上げてレッスンすることにより前向きな明るい気持ちで終了することができます。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　ベリーダンス

氏名　**Nesma**（ネスマ）

資格　2015年TIBC（東京国際ベリーダンスコンペティション）プロフェッショナルアンサンブル部門ファイナリスト、2015年Randa Kamelソロ部門ファイナリスト、2016年ナイルフェスティバルオリエンタルソロ部門ファイナリスト、2016年大阪AL ASUL DAWARアマチュア生バンドソロ部門3位、2017年山梨コンペRising Starsプロフェッショナル部門準優勝、2017年大阪コンペAL ASUL DAWAR、2プロフェッショナルCD部門ファイナリスト

MESSAGE

ベリーダンスの動きは簡単ではありませんが基礎から丁寧にお教えいたします。
とにかく楽しみながら音楽に合わせて身体を動かして心も身体も同時に開放していきましょう。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ヨガ/ピラティス

氏名　**Tamahi**（タマヒ）

資格　JYIAヨガインストラクター/インド中央政府科学技術省公認ヴィヴェーカナンダ/ヨーガ研究財団認定ヨーガ教師資格/ピラティススタジオフローアドバンストレーナー

MESSAGE

心も身体も元気になれるように。無理なポーズは避けて怪我のないように心掛けています。楽しく身体を動かし心と身体を元気にして毎日の生活に輝きをプラスしましょう。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　ストレッチ/健康体操

氏名　**木下美映**（キノシタエミ）

資格　介護福祉士、社会福祉主事任用資格、介護予防運動指導者、認知症サポーター、福祉レクリエーションワーカー、高崎市介護予防サポーター

MESSAGE

生き生きとした会員様の健康寿命を延ばすお役に立てればと考えています。
人生100年時代の今、病気を未然に防ぐ予防プログラムに是非ご参加ください。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　エアロビクス、ストレッチ

氏名　**斉藤 綾子**（サイトウアヤコ）

資格　エアロビクスインストラクター養成コース修了、日本ストレッチング協会ストレッチングトレーナー

MESSAGE

体を動かすこと、甘い物を食べることが好きな斉藤です。レッスンでたくさん汗をかいて皆さんと一緒に楽しみたいです。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　フラダンス

氏名　**Naoko**（ナオコ）

資格　ハワイアンフラインストラクター

MESSAGE

ハワイが大好き、踊ることが大好きで、すっかりフラに魅了され沢山の方にフラの楽しさをお伝えしたいと願いレッスンをしています。ハワイの伝統文化であるフラを皆様にお伝えできたら嬉しいです。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ピラティス

氏名　**鈴木順子**（スズキジュンコ）

資格　マットピラティスインストラクター / ストレッチ－ズインストラクター

MESSAGE

皆さんにピラティスの素晴らしさをお伝えできるよう頑張ります。
ピラティスデからだの使い方やクセ、歪みを整えて生活の質を上げましょう。
レッスンでお会いできるのを楽しみにしています。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ヨガ

氏名　**MIKA**（ミカ）

資格　AJYA全日本ヨガ協会認定1級（アロマヨガ マタニティヨガ シニアヨガ ピラティス 陰ヨガ）/ RYT200全米ヨガアライアンス200時間終了 / アジャストメント&ヴィンヤサシークエンス指導者TT終了

MESSAGE

私は日本やインドでヨガの勉強をしながら経験を積んできました。皆様がグランクラブでのヨガライフを通じて心を穏やかに健やかな身体へと導くお手伝いをさせていただきたいと思います。心と身体の浄化に繋がるレッスンを行っていけるよう頑張ります。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　ねころピクス/ヨガ

氏名　**早野令子**（ハヤノレイコ）

資格　AJYA全日本ヨガ協会/ねころピクス指導者/公益社団法人日本フィットネス協会GFI指導者/中・高齢者運動指導者

MESSAGE

「自分の道は自分で作る」「自分の体は自分で守る」幸福を導くために日々チャレンジ精神を持って動いてくれる体に感謝しています。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　ヨガ

氏名　**Keiko**（ケイコ）

資格　AJYA2級/骨盤調整ヨガ

MESSAGE

インストラクターとしての経験はまだ浅いですが、今年の春まで海外でヨガスタジオに通っておりました。海外生活の中で心身ともに疲れていた私にとってヨガは癒しであり、健康を保つために必要なものでした。言葉の壁があったにも関わらずその効果を得られたことは大きな糧です。
今度は私がヨガの魅力をお伝いできたら幸いです。

岩盤ホットスタジオ　スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ヨガ

氏名　**Naoko**（ナオコ）

資格　全米ヨガアライアンスRYT200修了/JO Phee 陰ヨガティーチャートレーニング修了

MESSAGE

ヨガに出会うことによって本当の自分を観察するようになりました。
運動、食事、どのようにすれば体と心が喜ぶのか。お蔭様で趣味のゴルフも上達し体系維持と健康でいられるようです。

スタジオレッスン

レッスン講師

担当　やさしいホットヨガ/リラックスヨガ/ハタフローヨガ

氏名　**Mimi**（ミミ）

資格　日本ヨーガ瞑想協会ヨーガ指導者トレーニング（綿本彰）修了、綿本ヨーガスクール登録講師/アーユルヴェーダヨガ指導者トレーニング（西川満知子）修了

MESSAGE

ヨガを通して自分と向き合う時間をつくり、心と身体をスッキリさせましょう。

岩盤ホットスタジオ　スタジオレッスン

レッスン講師

担当　ホットリラックスヨガ

氏名　**島田**（シマダ）

資格　ステップリーボック13H取得/ファミリーヨガ ヨガ指導員取得/LesMills BODY COMBAT本認定取得/PFA Pilates Advance取得/ZUNBA basic steps level2取得

MESSAGE

レッスンを通じて、皆様にヨガやフィットネスの楽しさを感じていただけるよう尽力いたします。

岩盤ホットスタジオ

レッスン講師

担当　やさしいホットヨガ

氏名　**Reiko**（レイコ）

資格　シニアヨガ、マタニティヨガ、陰ヨガ、ピラティス1級取得/全米ヨガアライアンスRYT200資格取得

MESSAGE

心と身体は繋がっています。毎日慌ただしくしている疲れを、ヨガをすることで心は軽くなります。また新しい一日をスタートさせましょう。

岩盤ホットスタジオ