

# バレエエクササイズで目指す - 5歳の立ち姿

木曜日 13:00~14:00 【1月28日・2月4日・18日・25日・3月4日・18日・25日・4月1日】

開催場所 Bres富士宮店  
(アスリートキッズスタジオ)

## 家族や友達に「若返った!？」と 驚かせる方法を教えます!

誰もが憧れるバレリーナのすっとした立ち姿!  
…実はバレエならではの筋肉の使い方に秘密があります。

バレエのステップは、通常の筋トレではつかない細いのに強い筋肉をつけることができるため、ほっそりとしたしなやかな美ボディになれるのです。

今回は、ここに注目して「踊る」のではなくバレエレッスンから姿勢改善に効果的な動きだけを採用し、柔軟性と筋力をバランスよく鍛え、今より5歳若返った立ち姿を目指します。

運動をしているのにスタイルがなかなか変わらない  
痩せているけど立ち姿に自信がない  
という方にお勧めです。

バレリーナの気分を味わいながら体の変化を楽しみましょう!



講師：松井美恵子

バレエ・ジャズダンス歴15年  
慶応義塾大学卒業後、劇団四季ダンサーオーディションに即戦力で合格し「ライオンキング」「美女と野獣」等多数出演。

# 見違えるほどきれいな泳ぎになれる～クロール編～

金曜日 13：50～14：35【2月5日・12日・19日・26日・3月5日・12日・26日・4月1日】

※本レッスンは1回45分間となります。

開催場所 富士店（プール）

## 自分の泳ぎを陸上から！水中から！！ 見てみませんか？

自分の泳ぎを見たことはありますか？  
アドバイスをもらっても言われたただけだとわからない事って  
ありませんか？

今回は泳いでいる姿を陸上と水中の2面から撮影します！  
先生からのアドバイスも今以上に理解が出来るはず！

なかなか見る事の出来ない自分の泳いでいる姿から癖を見つけ、  
綺麗な泳ぎを手に入れましょう！

★1回・3回・6回・8回目の講座で撮影をします。



**講師：田島まゆみ**

日本スポーツ協会  
公認スポーツ指導者  
水泳指導者  
パーソナルスイム指導者

# 現役陸上選手が教えるランニング講座(接地・重心移動編)

土曜日 15:00~16:00【1月30日・2月6日・13日・20日・27日・3月6日・13日・20日】

＼ランニング愛好者も目から鱗!!／

## 長い距離を今よりもっと長く！ もっと楽に！走れるようになる!!

ミニハードルを使った動きの反復練習を行なうことで自分から蹴りに行く走りではなく、乗せる走りができ、長い距離を楽に走れるようになります。そんなトレーニングを今回は接地と重心移動の観点から行い1つ1つのスキルに磨きをかけていきます！

陸上選手が実際に取り入れているトレーニングで、もっと長くもっと楽に走れるようになります！

### 8回の講座内容

- 1回：ジャンプで接地時の反発をもらう練習 1
  - 2回：ジャンプで接地時の反発をもらう練習 2
  - 3回：足首の安定感チェックトレーニング
  - 4回：大きな動きの中で反発をもらう練習
  - 5回：走りに近い動きの中で反発を使いこなす練習
  - 6回：重心移動と反発をもらう練習
  - 7回：総復習
  - 8回：雨の日におすすめ、走る人用室内トレーニング
- ※ 8回目は室内実施

開催場所 富士店  
(職員駐車場)



### 講師：滝田慎一

110mハードル14.32  
全国大会5位 中学県記録保持  
400mハードル51.91  
インターハイ8位  
新潟国体・山口国体 静岡県代表選手  
400m PB47.90  
100m PB10.91  
2019年スパルタンレース  
豊田スタジアムエリート部門16位

# パワーヨガアドバンス

月曜日 10:30~11:30【1月25日・2月1日・8日・15日・22日・3月1日・8日・15日】

パワーヨガ好きの方の為の講座!!

開催場所 富士店  
(カルチャーAスタジオ)

## 難しいポーズにもチャレンジ! この上ない達成感を味わえる!

通常のレッスンではできない上級(難しい動作)ポーズを行います。ヨガブロックを使ってお一人お一人にあった安全で正しい姿勢でポーズにチャレンジしていくので、パワーヨガの効果を最大限に引き出すことができます。パワフルに動いて、力強く美しいあなたの理想の身体づくりを目指しましょう!

### 8回の講座内容

- 1回: 太陽礼拝A B
- 2回: ウォーリアシリーズ
- 3回: バランスシリーズ
- 4回: トライアングルシリーズ
- 5回: 背・腹・ヒップオープニング
- 6回: 中級~上級レッスン
- 7回: 中級~上級レッスン
- 8回: 中級~上級レッスン



### 講師: 高田尚子

全米ヨガアライアンス200時間修了  
太田ヨガ  
ヨガベーシック指導者養成コース修了  
SPJパワーヨガ「基礎」コース修了  
SPJパワーヨガ「応用」コース修了

# DANCEスキルアップ講座

月曜日 20:10~21:25【1月25日・2月1日・8日・15日・22日・3月1日・8日・15日】

前回即定員!! /

## 基本動作をマスターして カッコよく踊ろう!

前回即定員となった本講座が再登場!!  
前回参加された方から「苦手な動きもスムーズに動けるようになった!」「前より自信をもって踊れるようになった!」「まだまだやりたい!!」等、成果を実感して頂けています。

今期は更に15分時間を伸ばした75分レッスン。よりお一人お一人に丁寧に指導させて頂きます!!

8回の講座では、アイソレーション・ウェーブ・ラテンステップ・マーチ・クンビアを重点的に練習し課題曲にチャレンジ!  
レッスン中に伝えられなかった所は、ビデオ撮影をし、どこでも自分の動きを見て練習できるようサポートいたします。

私とアイソレーションやラテンのステップ等ダンスの基本動作を練習して、いつもよりカッコよく踊りましょう!!

開催場所 富士店  
(カルチャーAスタジオ)



**講師：RINA**

ZUMBA BASIC 1  
ZUMBA RHYTHMS 2  
MEGADANZ  
オフィシャルトレーナー

# 身体と心が変わるダイエットスクール

火曜日 10:00~11:00【1月26日・2月2日・9日・16日・3月2日・9日・16日・23日】

**食事と運動の両面からサポート！  
クラブでは知る事の出来ない  
食事法も教えます！！**

開催場所 富士店  
(カルチャーAスタジオ)

これだけ運動頑張ったのに痩せない・・・という方も多いのでは？  
食事（摂取）と運動（消費）の両面から、おひとりお一人にあった方法で行う事が成功の近道です！担当は、ダイエットカウンセラー資格を持ち、インストラクター経験も豊富な山本です。  
食事面では、カウンセラーとして1人1人丁寧にカウンセリングをし、原因とその方の生活に取り入れる事の出来る改善案をご提案。  
運動面では、音楽を使い楽しくできる運動で、日ごろ使わない骨盤や肩甲骨を日常的に使えるようにすることで筋肉をつけ、姿勢を整え痩せ体質をつくっていきます。身体が変わり心も前向きになるダイエットクラスです。

8回の講座内容

- 1回：体内リズム・体の歪みチェック
- 2回：白湯・インナーマッスル
- 3回：栄養素・骨盤・背骨
- 4回：途中経過・肩甲骨
- 5回：栄養素の量・全身運動
- 6回：調味料の工夫・全身運動
- 7回：食事法・全身運動
- 8回：最終測定・全身運動

※初回開始日までに個別カウンセリングを行います



講師：山本奈津美

(社)ダイエットカウンセリング協会  
ダイエットカウンセラー

# THE (座) タップ。～座って踊る健康タップ～

水曜日 9:30～10:30 【1月27日・2月3日・17日・24日・3月3日・10日・17日・24日】

開催場所 富士店  
(カルチャーAスタジオ)

## NHK「あさいち」でも特集！！ 椅子に座った状態でステップを踏む 誰でもできるお洒落なタップダンス！

健康や転倒予防・・・足腰を鍛えた方が良く筋力つけなきゃ！  
でも・・・「膝・腰痛いし・・・」「キツイそう」・・・  
私にできるかな・・・  
と思われる方も多いと思います。

この講座では、椅子に座ってタップダンスのステップを楽しんでいるうちに、腹筋・太もも・ふくらはぎ・足首など下半身全体の筋肉を鍛えることができます。

ウォーキングと同程度のカロリー消費も期待できるため、跳んだり跳ねたりが難しい方でも負担なく足腰を鍛えることができます。

音楽に合わせてリズムやステップを覚えて楽しく鍛えましょう！



講師：松井美恵子

バレエ・ジャズダンス歴15年  
慶応義塾大学卒業後、劇団四季ダンサーオーディションに即戦力で合格し「ライオンキング」「美女と野獣」等多数出演。

# 元劇団四季ダンサーと踊るミュージカルダンス

水曜日 11:00~12:00【1月27日・2月3日・17日・24日・3月3日・10日・17日・24日】

／こんな機会は滅多にない！！／

開催場所 富士店  
(カルチャーAスタジオ)

## 元劇団四季ダンサーと 映画やミュージカルの曲で踊れる！

元劇団四季のダンサーが直々に指導してくれるダンスレッスン！  
全8回で2曲の振り付けを覚えて踊ります。  
ダンスに必要な体の使い方やきれいなターンの方法や表現の仕方を  
学びます。

少人数制のため、フリを覚える自信がない方も置いてきぼりになる  
心配はありません。一人一人に体の表現の仕方や動きのポイントを  
丁寧にアドバイスしていくのでダンススキルの上達が早いです。

新しいダンスにチャレンジしてみたい！  
ミュージカルや映画が好き！な方  
踊ることで得ることができる幸福感を高め、表現することを一緒に  
楽しみましょう！



講師：松井美恵子

バレエ・ジャズダンス歴15年  
慶応義塾大学卒業後、劇団四季ダンサーオーディションに即戦力で合格し「ライオンキング」「美女と野獣」等多数出演。

# 楊式太極拳 (ヨウシキタイキョクケン)

水曜日 12:20~13:20【2月3日・10日・17日・24日・3月3日・10日・17日・24日】

太極拳好きの方必見!! /

## ここでしか受ける事の出来ない! 伝統太極拳!

手足の使い方や重心移動の仕方等を時間をかけて丁寧に学んでいきます。

穏やかで集中力を高めるプログラムです。

全身の筋肉を無理なく使い、エイワンで今までやったことのない風格の伝統太極拳に挑戦しましょう!

8回の講座内容

- 1回: 楊式太極拳の基本と区別  
プログラム1番~3番
- 2回: 4番~7番
- 3回: 8番の搬攔捶の手法
- 4回: 9番~12番・体の回転法
- 5回: 13番~15番・方向
- 6回: 16番~18番・足上げ訓練
- 7回: 19番20番
- 8回: 1番~20番復習・普通太極拳の区別

開催場所 富士店  
(カルチャーAスタジオ)



講師: 傅春梅

武術講師  
武術審判一級

# アロマ香るヨガ

木曜日 13:00~14:15【1月28日・2月4日・18日・25日・3月4日・11日・18日・25日】

## ヨガの本質を知って 心と身体を変える

開催場所 富士店  
(カルチャーAスタジオ)

ヨガとは？から始まり普段のレッスンではふみこまないヨガ哲学を学んでいきます。呼吸法や体位法（ポーズ）も細かく分析し、これで合っているのかという不安や、なんだか体が痛くなるといった問題も哲学を学ぶことで、一つ一つ解消していきます。

ヨガをしているのに柔軟性が上がらない方、ポーズをもっと上手にとれるようになりたい方、ヨガで体を引き締めたい、慢性的な痛みを改善したい、自分の内側と向き合いたい、などさまざまなニーズに対応します。

アロマ香る中心を落ち着かせ、心地よい時間を過ごしましょう。

8回の講座内容

- 1回：ヨガとは？座学・ドーシャ診断
- 2回：呼吸法とほぐしゆるめ
- 3回：ハタヨガ ポーズの練習（前後屈）
- 4回：ハタヨガ ポーズの練習（側屈・回旋）
- 5回：太陽礼拝
- 6回：陰ヨガ
- 7回：ヨガニードラ
- 8回：瞑想



**講師：早川由未**

ヨガベーシック養成修了  
陰ヨガ養成修了  
チェアヨガ養成修了  
簡単ストレッチヨガ養成終了

# エアロビクスインストラクタートライアルコース

木曜日 20:30~21:30【1月28日・2月4日・18日・25日・3月4日・11日・18日・25日】

開催場所 富士店  
(カルチャーAスタジオ)

＼憧れのインストラクター体験!!／

## 好きな曲と好きな動きで 自分だけのレッスンが出来る！

いつもはインストラクターの指示で受ける側のエアロビクス。  
「自分だったらこんな振りでこの音楽を付けてやってみたい！」と考えたことはありませんか？

8回を通して声のかけ方やそのタイミング等、1つのレッスンの作り方を1から丁寧に教えます！

エアロビクスの知識を深まり、回数を追うごとにきっとどんどん楽しくなっていきます！

自分の好きな曲で、好きな振りをつけて、オリジナルのレッスンを作りましょう！！



**講師：ベクターサム**

各所エアロビクス養成コース  
講師経験  
スポーツクラブエグザス  
エアロビクス養成コース卒業  
各種エアロビクス大会出場

# スイング上達のための体改善トレーニング

月曜日 18:30~19:15【1月25日・2月1日・8日・15日・22日・3月1日・8日・15日】

／上達のカギはコレ!!

“体”が変われば  
“スイング”は変わる!!

開催場所 新富士店  
(フリースペース)

「理想のスイングに近づけない…」  
「たくさん練習をしているのに上達しない」  
頭では正しい動きを理解し、自分ではそう動こうとしているものな  
かなか思うように動けないその理由には、【筋力】と【柔軟性】に  
課題があります。

その課題を解決すべく、この講座では体の機能の視点からおひとりお  
一人のウイークポイントを分析。オリジナルメニューで正しく体が使  
える様に整えスイングの上達につなげます。

いつもの練習がより効率よく！いつでも最高のパフォーマンスがだせ  
る体を手に入れましょう！



講師：井上実香

健康運動指導士  
A-1認定パーソナルトレーナー  
Pilates with Stretch-eze®  
トレーニングコース終了  
太田ヨガ ヨガベーシック  
指導者養成コース終了

# 40代から始める女性のための肉体改造！！

月曜日 11：45～12：45【1月25日・2月1日・8日・15日・22日・3月1日・8日・15日】

開催場所 長泉店  
(YuRi-YuRaスタジオ)

## いつまでも若々しくいるための 秘訣をお伝えします！

「20代の時と同じ方法では全然体重が落ちなくなった！」  
「40歳を過ぎてから全く痩せなくなった！」と感じるように  
40～50歳の体は女性ホルモンが減り代謝が落ちやすくなるため  
気づかぬうちに皮下脂肪が付きやすくなります。  
特にお腹周りに脂肪がつくため体のラインが崩れおばさん体型になりがち…

同世代の方が抱える体の悩みを解消すべく、様々なツールを使い効果的に体を引き締める方法をお伝えします！  
簡単な身体チェック付きなので、お一人お一人の身体に合わせたアドバイスをしていくので最短距離でイメージ通りの体に近づけることができます。

今の自分に合った方法を知っていつまでも若々しい体を手に入れましょう！



講師：桶川久恵

A-1認定パーソナルトレーナー  
ViPR認定トレーナー  
TRXサスペンショントレーニング  
認定トレーナー

# 基礎から学べるHIPHOP★

土曜日 19:00~20:00【1月30日・2月6日・13日・20日・27日・3月6日・13日・27日】

開催場所 長泉店  
(オリエンタルスタジオ)

## かっこよく！自信をもって 踊れるようになれる！

自分の踊りに自信が持てない…  
もっとかっこよく踊れるようになりたい…  
そんな悩みに数々の有名アーティストの  
バックダンサーを務めたHINANOが  
ダンスの基礎となる身体の使い方（アイソレーション）  
を丁寧にアドバイスしていきます。

8回の講座で3曲のフリにチャレンジしながら  
一人一人の足のスタンスや振り幅など魅せ方のコツを  
学びかっこよく自信持って踊れるようになりましょう！



講師：HINANO

乃木坂46真夏の全国ツアー2017・  
ミュージックステーション/ゴール  
デンボンバー（バックダンサー出  
演）・鷹の祭典2017・千葉ロッテ  
開幕戦オープニングセレモニー  
（ダンサー出演）ベリーグッドマ  
ン（MVエキストラ）等多数出演。