

# Recommended Lessons & Instructors

おすすめレッスン・インストラクター紹介



## 島田 厚 Shimada Atsushi

### 経歴・資格

フランス、イタリア、ギリシャ、中国、台湾、アルゼンチンなど、国内外にてプレゼンターとして活動。

その他、グループレッスンを始めフィットネスプログラムの開発・監修にも携わり、教育用DVDに50本以上出演。

- ・ body make salon COLORS オーナー
- ・ フィットネスメンズグループ 7generations リーダー
- ・ RADICAL FITNESS JAPAN マスタートレーナー
- ・ gradation fitness マスタートレーナー 他

### 担当レッスン

- ・ RADICAL POWER® 木曜日 20:10~21:10

## 大串 達彦 Okushi Tatsuhiko

### 経歴・資格

ダンスやエアロビクス、格闘技のグループレッスンやキッズダンスのインストラクター。また、スポーツ選手にパフォーマンス向上のためのピラティスやトレーニングの指導も行っている。

- ・ リトモスアシスタント マスタートレーナー
- ・ フルボックスアシスタント マスタートレーナー
- ・ 2018年JAPAN ROOKIE CONTEST 優勝

### 担当レッスン

- ・ 機能改善エクササイズ 木曜日 10:00~10:45
- ・ リトモス 木曜日 10:55~11:55

