

# Recommended Lessons & Instructors

おすすめレッスン・インストラクター紹介



## 高山 英士 Takayama Hideto

### 経歴・資格

現在都内中心に活動し、レギュラーレッスン週20本、国内外イベントレッスン、インストラクター育成業務、プログラム開発ディレクター、教材DVD撮影、動画配信サービス撮影などの業務を担当。

- ・ MOSSA Group Groove® ナショナルトレーナー
- ・ A.E.C.エアロビクスインストラクター養成コース講師
- ・ ハートアンドボディコネクション講師
- ・ エアロビクス指導者コンテスト  
日本大会優勝5回 アジア大会優勝 世界大会3位 他

### 担当レッスン

- ・ MOSSA Group Groove® 火曜日 20:10~20:55
- ・ ダンスエアロビクス 火曜日 21:05~21:50

## 鈴木 悠 Suzuki Yu

### 経歴・資格

都内スポーツクラブを中心に、ダンス・エアロビクス・サイクル・トレーニングのグループレッスン指導を行う。また、その全てのジャンルのインストラクター育成やプログラム開発も多く担当。

body make salon COLORSにてパーソナルトレーナーとしても活動中。

- ・ RADICAL FITNESS JAPAN マスタートレーナー
- ・ A.E.C.エアロビクスインストラクター養成コース講師
- ・ CYCLEBAR マスタートレーナー
- ・ ENCOMPASS マスタートレーナー 他

### 担当レッスン

- ・ TOP RIDE® 火曜日 15:35~16:20  
木曜日 20:30~21:15

