

# RIKA's スペシャルレッスン

～バレトン & アンチエイジング～

12月23日(金) 13:00～ 60分

定員30名・要予約

## RIKA プロフィール

- ・R-23 主宰
- ・NIKE JAPAN 契約アスリート
- ・大塚製薬契約 大塚フィットネスプロスタッフ
- ・JAPAN Aerial Art Federation  
(日本エアリアルアート連盟) エクササイズフィールド代表
- ・JR 東日本スポーツ ジェクサー アカデミー講師
- ・(株)メガロス テクニカルサポートスタッフ
- ・バレトンソールシンセシス マスタートレーナー
- ・'99 TRFバックダンサー

フィットネス業界におけるダンスプログラム指導の第一人者。  
国内・海外においてワークショップなどのプレゼンターを務める。  
アーティストのバックダンサーやライブショーなどのダンサーも  
務めるほか、自らステージの構成や振り付けも行う。  
ダンスインストラクターとパフォーマーとしての  
絶妙なバランスを兼ね備える。

エクササイズ系ではインストラクター養成コースにも力を注いでいる。  
ピラティスやアンチエイジングエクササイズの指導も行い、  
自分の身体で示す指導が指示を得て、  
ピラティスDVDや教本のモデルも行う。

最近ではボディパーツモデルなども行い、  
フィットネス業界の枠におさまらず幅広い分野において活動・活躍中。

ジム会員…………… ¥ 5 0 0  
レッスン会員…………… 会費内  
一般の方…………… ¥ 1, 5 0 0

※ 13歳以上対象

今回は6ヶ月ぶりの  
レッスンとなります！！

超レアなレッスン!!

バレトンで立位による体幹を鍛え  
アンチエイジングタイムで心も体も整え  
週末の身体をリフレッシュしましょう！

