

2026.3.2 New Open

楽しいから、続く。
フィットネス&カルチャースタジオ

マルシェル
MarcheRu

月額定額制

自由にも選べる
豊富な
レッスン
メニュー

春の入会キャンペーン

—— 3月・4月お申込みの方限定 ——

特典①

入会
事務手数料
通常2,200円（税込）

0円/

特典②

月会費
2か月 0円/

※本キャンペーンは、6か月以上継続してご利用いただける方が対象となります。※無料期間終了後は通常の月額料金が発生いたします。

月4回まで

まずはお試しで利用したい方に

3,800円（税込）

月8回まで

週2回程度の無理なく参加したい方に

5,800円（税込）

通い放題

さまざまなレッスンに幅広く参加したい方に 8,800円（税込）

🎁【通い放題プラン限定特典】トレーニングマシン使い放題
＜月～金 10時～16時（施設指定日・土日祝・年末年始を除く）＞

お問い合わせ・無料体験のご予約はメールにて承ります。

マゼラン湘南佐島 〒240-0103 神奈川県横須賀市佐島1丁目14-1

マルシェル担当 石川 (h-ishikawa@sykz.co.jp)



MarcheRu

講師紹介



講師紹介

講師



水谷 真奈美

担当レッスン



フラダンス

レッスンアピールポイント

- Hula-Meオンラインスタジオ 指導者プログラム修了
- ・Hula-Me主宰 Kumu Hula Kalani Ah Sing に師事
- ・ハワイの伝統を受け継ぐ Hula を大切にシェアしています

講師紹介

講師



大竹 祐子

担当レッスン



姿勢・呼吸・体幹を整え、転倒予防・排泄機能・日常動作の安定を目的としたコンディショニングレッスン

レッスンアピールポイント

私は実家である埼玉のお寺や地域のコミュニティセンター、オンラインにて、女性を中心に骨盤底筋・膣のトレーニングをお伝えしております。尿漏れや子宮・臓器脱など、年々深刻化している加齢と共に起こる体と心の問題について、QOLの向上を目的として活動を行っております。

講師紹介

講師



塚本 真奈美

担当レッスン



フラメンコ

レッスンアピールポイント

フラメンコは年齢や経験を問いません。自分らしさを大切に、無理なく楽しく踊ってみませんか。

- ①リズムを楽しみ、しなやかに、そして力強く動いてみましょう！
- ②簡単なステップもいれてフラメンコ音楽に合わせて踊ってみましょう！

講師紹介

講師



小林 詠子

担当レッスン



ズンバ・ストレッチ

レッスンアピールポイント

～ズンバとは～

様々なジャンルの音楽に合わせて、どなたでも踊れるようにつくられたダンスフィットネスプログラムです。インストラクターの動きをまねして音楽に合わせて踊るだけの簡単なものです。

～ストレッチ～

簡単なヨガやピラティス、Q-renの動きを組み合わせ運動前の準備を行います。日常生活にに必要な柔軟性と筋力作りのための動きも入っています。※Q-ren：健康寿命を延ばすために必要なからだの機能を向上させるためのプログラム。

講師紹介

講師



前田 和恵

担当レッスン



書道

レッスンアピールポイント

文字を書く機会が減った今、鉛筆や筆で字を書きませんか？
手書きで脳を活性化！集中力アップ！そして今より美文字に♪
と一緒に書くことを楽しみましょう。

講師紹介

講師



青木 幸子

担当レッスン



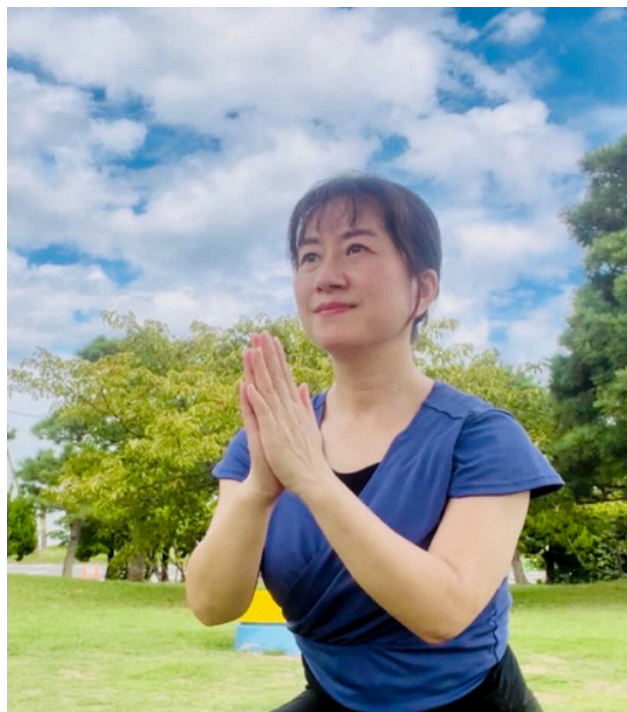
Twinkle☆のあみぐるみ教室

レッスンアピールポイント

『短い時間で完成するかわいいあみぐるみは、達成感と心の癒しをもたらしてくれます。あみぐるみを作る事を生活の一部に取り入れると色々な楽しい輪が広がります。基本的なかぎ針編みで仕上がる『あみぐるみの世界』を感じてください。』

講師紹介

講師



藤田 真弓

担当レッスン



ヨガ・チェアヨガ

レッスンアピールポイント

心と体のバランスを崩した時期にヨガと出会い、呼吸を感じながら無理なく体を動かすことで、心が軽くなっていく体験をする。その経験をもとに、年齢を重ねても安心して取り組める、やさしいヨガをお伝えしています。瞑想やリラクゼーションも取り入れ、穏やかに寄り添いながら、心身がゆるみ整えられるレッスンが、初めての方や運動が久しぶりの方にも取り組みやすいと好評をいただいております。

講師紹介

講師



岡田 まりこ

担当レッスン



水彩画

レッスンアピールポイント

女子美術短期大学造形科彫塑教室卒業。20年以上にわたり、水彩画の制作と指導を行い、逗子、葉山を中心に個展、グループ展を多数開催。4年前からは、葉山町「カフェテロ葉山」にて、月2回の水彩画ワークショップを継続しておこなっています。

日々の生活のなかではなかなか得られない、何もかも忘れて無心に筆を動かしていただく時間です。この教室は、上手く描くことを目的としていません。ただゆったりと色と水で作るご自分の世界に浸っていただくうちに、自然に自我がゆるみ、本来の自分へと還ってゆけます。「上手く描こうと思わなくていい水彩画 色を遊びながら心豊かな時間をご一緒に」

講師紹介

講師



長島 一由

担当レッスン



遺言・相続の基礎

レッスンアピールポイント

このセミナーではご遺族の間で紛争が起きないようにするための遺言・相続、認知症対策、遺言執行人の役割などを具体的な事例を通じてわかりやすく解説します。

講師紹介

講師



鈴木 佳乃

担当レッスン



ヨガ・骨盤美調整

レッスンアピールポイント

レッスンでリラックスしてもらうことが何より幸せ！1人1人のお身体に向き合うお声かけをさせていただきます。
ヨガ、骨盤美調整、歌謡曲に合わせて運動、栄養タンパク質レッスンなどを行っています。
皆さまとお会いできることを楽しみにしています。

講師紹介

講師



鷺尾 まゆみ

担当レッスン



フラワーアレンジメント、書道、絵手紙

レッスンアピールポイント

季節を感じる花や書を通して、暮らしに彩りと心のゆとりをお届けしています。
初心者の方にも丁寧に取り組みながら、豊かな時間をご一緒しています。
書道・フラワーアレンジメントは資格取得も可能です。

講師紹介

講師



高橋さゆり

担当レッスン



消しゴムはんこ

レッスンアピールポイント

幼少より手を動かして何かを作ることが好きで落ち着きました。小物、アクセサリー、消しゴムはんこを作り始め逗子を拠点にイベントに出店し販売するようになりました。今年で19年目になります。お越しくださった皆さまとお時間を共有しながら新しい作品との出会いを通して笑顔と優しさに満たされる場になりますように努めたいと思います。よろしくお願い致します。

講師紹介

講師



佐藤 賢司

担当レッスン



ストレッチ・エクササイズ（接骨医院・院長）

レッスンアピールポイント

自分の身体をいつまでも自分で動かす！を目標に日常の動きのポイントを踏まえ、日ごろの動きを中心にエクササイズをしていきます。動ける身体を作るレッスンです！

講師紹介

講師



中野 伸子

担当レッスン



フィットネストレーナー

レッスンアピールポイント

マゼランフィットネスインストラクター、ヨガインストラクターとして神奈川県を中心にお一人お一人が健やかに生きるサポートをライフワークとしています。ヨガを通じて、自身と向き合う大切さ、呼吸の大切さを知り、ヨガ哲学に感銘を受け幅広い年齢層にヨガやトレーニングをお伝えするクラスを開催。タイ古式マッサージ・整顔マッサージセラピストとして美と健康をサポート。一緒に楽しくココロもカラダも健康になりましょう！

講師紹介

講師



岡本 祐太

担当レッスン



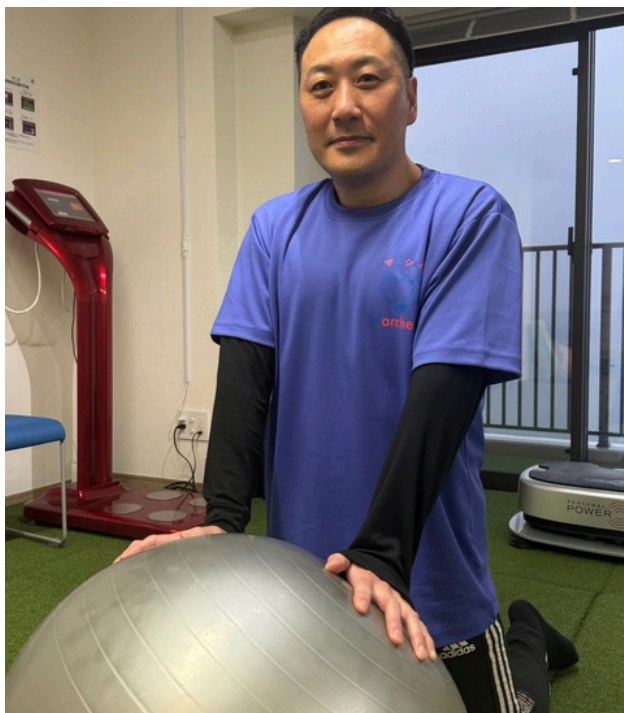
フィットネストレーナー

レッスンアピールポイント

これまでのフィットネスクラブでの指導に携わり、多くの方の健康づくりをサポートしてまいりました。その経験を活かし、皆さまが安心して取り組める運動をご提案いたします。楽しく無理なく、そして長く続けられる時間を皆様と一緒に作っていければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

講師紹介

講師



大谷 修司

担当レッスン



フィットネストレーナー

レッスンアピールポイント

陸上自衛隊で教官・衛生職種准看護師として勤務。2026年3月からマゼラン佐島においてトレーナーとして勤務開始。古武道をベースに解剖生理に基づいた身体操作によって、QOL向上から競技力強化まで幅広いきっかけ作りに貢献します。特技：園芸・サルサダンス・スペイン語

ご参考 3月レッスンスケジュール

	11:00 ~ 11:40	13:00 ~ 13:40	14:00 ~ 14:40
3/2 月	下半身強化 エクササイズ 講師：フィットネススタッフ 下半身を鍛え、足腰強化をしていきます。	チェア（椅子）ヨガ 講師：藤田真弓 椅子に座ったまま行うやさしいヨガ。初めての方や足腰に不安のある方も安心で、姿勢改善やリラックスに効果的。	リフレッシュヨガ 講師：藤田真弓 肩や背骨、股関節をやさしく動かすヨガ。柔軟性と体幹を整え、心身がすっきりするリフレッシュクラスです。
3/4 水	全身スッキリ ストレッチ 講師：フィットネススタッフ 全身を動かし、カラダの動かしやすさを向上させます。	Twinkle☆のあみぐるみ教室 講師：青木幸子 ミニフクロウのあみぐるみを作って福を呼び込みましょう！ ※2コマ1枠となります。	
3/6 金	背中動かす 肩甲骨エクササイズ 講師：フィットネススタッフ 肩甲骨を中心に動かし、姿勢を改善し、代謝を上げます。	セルフケア・コンディショニング ～自分の身体をいつまでも自分で動かす～ 講師：佐藤賢司 【LV1】イスからの立ち上がりと歩行の動きを中心にエクササイズします。	講師：佐藤賢司 【LV2】イスからの立ち上がり と歩行の動きを中心にエクササイズします。
3/9 月	腰痛改善体操 講師：フィットネススタッフ 腰痛が気になる方にオススメな運動を行います。	のびのび姿勢教室 講師：鈴木佳乃 カラダをほぐしのばしての美姿勢づくりに役立ちます。	昭和歌謡で動こう 講師：鈴木佳乃 昭和歌謡で動こう！馴染みのある音楽にあわせてかんたんなスタッフで全身運動になります。
3/11 水	お腹引締め エクササイズ 講師：フィットネススタッフ 腹筋運動などを行い、お腹を引き締めます。	ズンバゴールド 講師：小林詠子 運動初心者やシニア向けに開発されたダンスフィットネスプログラムです。ダンスが苦手な方でも無理なくできます。	マットでおこなう ストレッチと軽い筋トレ 講師：小林詠子 簡単なヨガやピラティス、日常生活に必要な柔軟性や筋力作りの為の動きを行います。
3/13 金	カラダ燃焼 エクササイズ 講師：フィットネススタッフ 全身を動かし、カラダを引き締める、燃やす事を目指します。	チェア（椅子）ヨガ 講師：藤田真弓 椅子に座ったまま行うやさしいヨガ。初めての方や足腰に不安のある方も安心で、姿勢改善やリラックスに効果的。	リフレッシュヨガ 講師：藤田真弓 肩や背骨、股関節をやさしく動かすヨガ。柔軟性と体幹を整え、心身がすっきりするリフレッシュクラスです。

※レッスンの内容や時間は、都合により変更となる場合がございます。

場所：2階 フィットネスルーム
定員：各回 15 名様

場所：2階 個室 2
定員：各回 10 名様

	11:00 ～ 11:40	13:00 ～ 13:40	14:00 ～ 14:40
3/16 月	全身動かす ミニボールエクササイズ 講師：フィットネススタッフ ピラティスボールを使い、カラダを内側も外側も刺激します。	美文字レッスン 講師：前田和恵 ～筆圧コントロールがしやすい鉛筆で学びます。基礎から美文字に～(ひらがな編)	桃の節句(ひな祭り)を書道で(毛筆) 講師：前田和恵 ～トメ、ハネ、ハライ 基礎を学び、ひな祭りをお祝いしましょう♪～
3/18 水	下半身強化 エクササイズ 講師：フィットネススタッフ 下半身を鍛え、足腰強化をしていきます。	ハートフルな消しゴムはんこ 講師：高橋さゆり 500個の消しゴムはんこからお好みの物とインクを選んで葉書に押します。※2コマ1枠となります。	
3/23 月	姿勢改善体操 講師：フィットネススタッフ 反り腰や、猫背などを解消するための運動を行います。	下半身から整える 健康長寿体操～基本編～ 講師：大竹侑子 姿勢・呼吸・体幹を整え、転倒予防・排泄機能・日常動作の安定を目的としたやさしいコンディショニングレッスン。	下半身から整える 健康長寿体操～応用編～ 講師：大竹侑子 姿勢・呼吸・体幹を整え、転倒予防・排泄機能・日常動作の安定を目的としたやさしいコンディショニングレッスン。
3/25 水	上半身スッキリ エクササイズ 講師：フィットネススタッフ 二の腕や胸周り、背中など、上半身を中心に鍛え、引き締めます。	フラダンス ベーシックコース 講師：水谷真奈美 フラの基本となるステップやハンドモーションを、ゆっくり丁寧に練習していく基礎クラスです。	フラダンス エンジョイコース 講師：水谷真奈美 曲の振り付けを中心に、楽しく踊ることを大切にしたいクラスです。
3/27 金	バランス機能 向上エクササイズ 講師：フィットネススタッフ バランスを鍛える運動を行い、バランス機能向上を図ります。	上手く描こうと思わなくていい水彩画 色を遊びながら心豊かな時間を一緒に 講師：岡田まりこ 初心者歓迎。経験も不要です。ゆったりとした進捗で水彩画のテクニックをわかりやすく指導。心身の安定、生活の向上を目的とした内容です。※2コマ1枠となります。	
3/30 月	下半身強化 エクササイズ 講師：フィットネススタッフ 下半身を鍛え、足腰強化をしていきます。	フラメンコ 講師：塚本真奈美 ①リズムを楽しみ、しなやかに、そして力強く動いてみましょう！	フラメンコ 講師：塚本真奈美 ②簡単なステップもいれてフラメンコ音楽に合わせて踊ってみましょう！

※レッスンの内容や時間は、都合により変更となる場合がございます。

場所：2階 フィットネスルーム
定員：各回 15 名様

場所：2階 個室 2
定員：各回 10 名様

4月レッスンスケジュール

	11:00～11:40	13:00～13:40	14:00～14:40
4/1 水	★★ 全身スッキリストレッチ 講師：フィットネススタッフ 全身を動かし、カラダの動かしやすさを向上させます。	Twinkle☆のあみぐるみ教室 講師：青木幸子 アニマル指人形♪ウサギの指人形を作ろう ※2 コマ1 枠となります。	
4/3 金	★★★ 下半身強化エクササイズ 講師：フィットネススタッフ 下半身を鍛え、足腰強化をしていきます。	チェア(椅子) ヨガ 講師：藤田真弓 椅子に座ったまま行うやさしいヨガ。初めての方や足腰に不安のある方も安心で、姿勢改善やリラックスに効果的。	リフレッシュヨガ 講師：藤田真弓 肩や背骨、股関節をやさしく動かすヨガ。柔軟性と体幹を整え、心身がすっきりするリフレッシュクラスです。
4/6 月	★ 背姿勢改善体操 講師：フィットネススタッフ 反り腰や、猫背などを解消するための運動を行います。	特別セミナー遺言・相続の基礎 講師：長島一由 【このセミナーではご遺族の間で紛争が起きないようにするための遺言・相続、認知症対策、遺言執行人の役割などを具体的な事例を通じてわかりやすく解説します。】	
4/8 水	★★ お腹引き締めエクササイズ 講師：フィットネススタッフ 腹筋運動などを行い、お腹を引き締めます。	特別セミナー遺言・相続の基礎 講師：長島一由 【このセミナーではご遺族の間で紛争が起きないようにするための遺言・相続、認知症対策、遺言執行人の役割などを具体的な事例を通じてわかりやすく解説します。】	
4/10 金	★★★ カラダ燃焼エクササイズ 講師：フィットネススタッフ 全身を動かし、カラダを引き締める、燃やす事を目指します。	足裏マッサージ&リラックスヨガ 講師：鈴木佳乃 足裏を自分でほぐし、バランスの良いカラダ作りとヨガの呼吸で血流を良くしましょう！	昭和歌謡で動こう 講師：鈴木佳乃 昭和歌謡で動こう！馴染みのある音楽にあわせてかんたんなスタッフで全身運動になります。
4/13 月	★★★ 上半身スッキリエクササイズ 講師：フィットネススタッフ 二の腕や胸周り、背中など、上半身を中心に鍛え、引き締めます。	好きな漢字は何ですか？ 講師：前田和恵 毛筆で好きな漢字を書いてみましょう♪	美文字レッスン 講師：前田和恵 筆圧コントロールがしやすい鉛筆で学びます。基礎から美文字に～(ひらがな編)

★ 運動強度

※レッスンの内容や時間は、都合により変更となる場合がございます。

場所：2階フィットネスルーム
定員：各回15名様

場所：2階個室2
定員：各回10名様

	11:00～11:40	13:00～13:40	14:00～14:40
4/15 水	★★★ カラダ燃焼 エクササイズ	セルフケア・コンディショニング ～自分の身体をいつまでも自分で動かす～	
	講師：フィットネススタッフ 全身を動かし、カラダを引 き締める、燃やす事を目指 します。	講師：佐藤賢司 【LV1】イスからの立ち上 がりと歩行の動きを中心に エクササイズします。	講師：佐藤賢司 【LV2】イスからの立ち上 がりと歩行の動きを中心に エクササイズします。
4/17 金	★★ 全身動かす ミニボールエクササイズ	ハートフルな消しゴムはんこ	
	講師：フィットネススタッフ ピラティスボールを使い、 カラダを内側も外側も刺激 します。	講師：高橋さゆり 500 個の消しゴムはんこからお好みの物とインク を選んで葉書に押します。 ※2 コマ1 枠となりま す。	
4/20 月	★★★ 下半身強化 エクササイズ	チェア(椅子)ヨガ	リフレッシュヨガ
	講師：フィットネススタッフ 下半身を鍛え、足腰強化を していきます。	講師：藤田真弓 椅子に座ったまま行いうやさし いヨガ。初めての方や足腰に 不安のある方も安心で、姿勢 改善やリラクセスに効果的。	講師：藤田真弓 肩や背骨、股関節をやさしく 動かすヨガ。柔軟性と体幹を 整え、心身がすっきりするリ フレッシュクラスです。
4/22 水	★ 腰痛改善	フラダンス ベーシックコース	フラダンス エンジョイコース
	講師：フィットネススタッフ 腰痛が気になる方にオスス メな運動を行います	講師：水谷真奈美 フラの基本となるステップ やハンドモーションを、ゆ っくり丁寧に練習していく 基礎クラスです。	講師：水谷真奈美 曲の振り付けを中心に、楽 しく踊ることを大切にした クラスです。
4/24 金	★★ 全身スッキリ ストレッチ	上手く描こうと思わなくていい水彩画 色を遊びながら心豊かな時間を一緒に	
	講師：フィットネススタッフ 全身を動かし、カラダの動 かしやすさを向上させま す。	講師：岡田まりこ 初心者歓迎。経験も不要です。ゆったりとした進 行で水彩画のテクニックをわかりやすく指導。心 身の安定、生活の向上を目的とした内容です。 ※2 コマ1 枠となります。	
4/27 月	★★ 全身スッキリ ストレッチ	フラメンコ	フラメンコ
	講師：フィットネススタッフ 全身を動かし、カラダの動 かしやすさを向上させま す。	講師：金丸真奈美 ①リズムを楽しみ、しなや かに、そして力強く動いて みましょう！	講師：金丸真奈美 ②簡単なステップもいれて フラメンコ音楽に合わせて 踊ってみましょう！

★ 運動強度

※レッスンの内容や時間は、都合により変更となる場合がございます。

場所：2階フィットネスルーム
定員：各回15名様

場所：2階個室2
定員：各回10名様