



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

MIZONOKUCHI KANAGAWA

2019年1月～3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	7:00 OPEN						9:00 OPEN
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ
	第2月曜休館日		ヨガ 9:00～10:00 Mallika	7:30～ レンタル スタジオ可能	7:30～ レンタル スタジオ可能	朝ヨガ 8:45～9:45 瀬上亜美	空き時間はストレッチ等々フリースペースとしてご活用可
10:00							
11:00	アシュタンガヨガ ベースシック 10:30～11:30 TARO		RITMOS 10:15～11:15 中谷亜紀子	骨格調整リカバリー 10:15～11:15 湯浅まゆ	ZUMBA 10:15～11:15 小河原祐也	ヨガ (リフレッシュ) 10:15～11:15 長谷川たかはる	ジャズダンスビギナー 10:00～11:00 篠大
12:00	カーディオキック ボクシング 11:45～12:35 ヨシ		ダンスエアロ 11:30～12:30 桐林佑衣		ステップ1 11:30～12:30 藤田賢次郎	ヨガ (アクティブ) 11:30～12:30 長谷川たかはる	HIP HOP初級 11:15～12:15 篠大
13:00	メガダンス 12:45～13:35 MU	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	ZUMBA 12:45～13:30 桐林佑衣		オリジナルエアロ (中級) 12:45～13:45 島田厚	ダンスエアロ 12:30～13:30 二宮由真	バレエ入門 12:30～13:30 峰本春菜
14:00	RITMOS 13:45～14:45 山口明子		ヨガ 13:45～14:45 堀江舞	レンタル スタジオ可能 (有料)	ダンスエアロ 13:55～14:55 清水篠二郎	メガダンス 13:45～14:45 桐林佑衣	バレエ有料レッスン 13:35～14:25 峰本春菜
15:00	ダンスエアロ 15:00～16:00 山口明子		ボディーメンテナンス 15:00～16:00 増森知子		ピラティス50 15:05～15:55 清水篠二郎	ヨガ 15:00～16:00 ema	モムチャンフィットネス 15:00～16:00 Rina Kitamura
16:00							
17:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	スクール	レンタル スタジオ可能 (有料)	スクール	レンタル スタジオ可能 (有料)	レンタル スタジオ可能 (有料)	レンタル スタジオ可能 (有料)
18:00		新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗		キッズダンス テーマパークダンス ①小学1～3年生 17:30～18:45 ②小学4年生～6年 生(中学生も可) 19:00～20:15			レイブダンススクール 17:30～19:30
19:00	ヨガ(アクティブ) 19:00～20:00 長谷川たかはる	スクール	RITMOS 19:05～19:50 福山弘剛		ZUMBA 19:00～19:50 フツリ	ビギナーステップ 19:00～19:50 林和樹	ヨガ 19:00～20:00 nemu
20:00	ダンスエアロピクス 20:15～21:15 和加	新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	ラテンワーク60 20:00～21:00 福山弘剛		HIP HOP初級 20:00～21:00 篠大	Gアロマヨガ 20:00～21:00 yacchi	ダンスエアロ 20:00～21:00 田口優喜
21:00	ZUMBA 21:25～22:15 和加		ヨガ (slow flow) 21:10～22:10 大島さやか		ピラティス PROP MINI BALL 21:10～22:10 神田晋吾	マーシャル ワークアウトX 21:10～22:10 BRAFT内田菜里	腰痛・肩こり解消 (ピラティス) 20:10～21:10 ayaka
22:00							リズムボクシング 21:25～22:25 斎藤崇
	23:30 CLOSE						20:00 CLOSE

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

※スタジオ参加につきまして レッスン開始後3分以降のご入場、または器具を使用するレッスン・10名を超えるレッスンは安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

※レンタルスタジオ(メンバー様・ビジター様利用可)についての詳細はフロントでお問合せ下さい。 空き時間はストレッチ等々フリースペースとしてご活用ください。(レンタルスタジオ予約時間・レッスン前後30分はご利用不可)

スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のご利用はできません

初心者の方又は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行う為、初心者～熟練者までご参加いただけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。(初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります)

溝の口神奈川店スタジオプログラムご案内

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
オリジナルエアロ	☆☆☆～	☆☆☆～☆☆☆☆	初中級者～上級者	45分、60分	エアロビクス
初中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギーでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
ダンスエアロビクス	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください！					
ラテンウォーク	☆☆	☆～	ALL	45分	ダンスエアロ
ラテンムーブの基本から始めてみましょう！基本のステップを繰り返し練習しながら組み合わせ楽しんでいきます♪					
ステップ1	☆☆☆	☆☆☆	初中級者	45、50分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。					
マーシャルワークアウトX	☆☆☆	☆☆～	初心者～	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り出すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます					
カーディオキックボクシング	☆☆☆	☆☆～	初心者～	50分 60分	マーシャル
エアロビクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。ストレスも解消して、ココロもカラダもスッキリしましょう！					
リズムボクシング	☆☆☆	☆☆～	初心者～	60分	マーシャル
ボクシングのコンビネーション、フットワークをメインにしたリズム運動と後半は、グローブをはめたミット打ちを行い筋力Upとリフレッシュをかねたレッスンです。					
ヨガ	☆～	-	ALL	50分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆☆	-	ALL	60分	パワーヨガ
ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、動きが途切れのないように行うヨガのクラスです。					
ピラティス(PROP MINI BALL)	☆～	-	ALL	60分	ピラティス
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。ミニボールを使ったマットピラティスのクラスです。コアの安定と強化に効果的な内容です。					
ピラティス	☆～	-	ALL	60分	ピラティス
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。コアの安定と強化に効果的な内容です。					
Gファンクショナルトレーニング	☆～	-	ALL	60分～	コンディショニング
日常生活や実際のスポーツ競技における動作のパフォーマンスを向上させる為のトレーニングクラスです。身体能力を向上させる事を目的としています。					
骨盤ストレッチ	☆～	-	ALL	60分	コンディショニング
身体を中心である骨盤まわりをほぐし、身体のゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラックスしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
骨格調整リカバリー	☆～	-	ALL	60分～	コンディショニング
ごくごく小さな動きを深層筋に伝え、骨と骨をつなぐ単関節筋の弾力を取り戻す。本来の動きが出る骨配列の調整をメインに行うクラスです。トレーニングの効果向上も期待出来ます。					
モムチャンフィットネス	☆～	-	ALL	60分	コンディショニング・ダンス
モムチャンは「モム＝筋肉・体」「チャン＝いいね・最高」を組み合わせた、「最高の体」という意味の韓国語です。 道具などは使わず、自体重で行う筋力トレーニングプログラムです。シンプルな動作を回数多く行い、筋肉をしっかりと刺激・意識することで、運動効果を出します。筋トレが苦手、一人だとなかなか続かない方などにおすすめです。					
RITMOS	☆☆☆	☆☆☆	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオダンス
アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
メガダンス	☆☆☆	☆☆☆	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオダンス
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。					
ZUMBA	☆☆☆	☆～	ALL	45分、50、60分	ゼミプレコリオ
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
Gリズムマスター	☆～	☆～	ALL	45分	ダンス
プレコリオにも生かせるダンスの基礎やリズム取りを丁寧に伝えしていきます。					
DANCE	-	☆☆～	初級者～	45分、60分	ダンス
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたダンスクラスです。リズムに乗りダンスを楽しんでみませんか？初心者の方も是非ご参加下さい。					
HIP HOP初級	-	☆☆～	初級者～中上級者	60分	ダンス
初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
HOUSE初級	-	☆☆～	初級者～中上級者	60分	ダンス
シカゴ発祥のハウスミュージックに合わせて踊るステップを中心としたストリートダンスです。少し早いテンポの音楽に合わせ、リズムカルに踊れるようにトレーニングしていくクラスです。					
GGX	☆～	☆～	初心者～	30分	筋コンディショニング
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					

	エアロビクス系（定員33名）
	ステップ系（23名）
	格闘技系（25名）
	ヨガ・リラクゼーション系（定員ヨガマット使用クラス23名）
	コンディショニング・調整系（25名）
	ダンス系（定員33名）
	GGX筋コンディショニング系（定員20名）