GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE GOLD'S GYM OMOTESANDO TOKYO / SHIBUYA TOKYO

※レッスン内容、担当者は変更になる事があります。予めご了承ください。

2018.02

月

OMOTESANDO 2階	OMOTESANDO 3階	SHIBUYA 1ST	SHIBUYA 2ND
オリジナル エアロ中級 10:45-11:45 天木 裕次郎	ヨガ 19:00-19:45 Momo	メガダンス 10:45-11:45 武井 亮子	ジャズダンス 入門 12:45-14:00 榮 一也
シェイプアップ ローインパクト 12:00-13:00 石川 広明	アシュタンガ ヨガ ハーフ プライマリー 20:00-21:15 Momo	オリジナル ステップ初中級 12:00-12:45 鈴木 宏堯	バレエ入門 14:15-15:15 河野 由佳
整／45 ステップ1 &シェイプ 13:15-14:15 石川 広明		ダンス エアロビクス 13:00-14:00 鈴木 宏堯	【有料】 バレエ初級 スキルアップ 15:25-16:40 河野 由佳 1500円（税別）
整／45 ステップ2 14:30-15:30 舟山 若菜		RITMOS 14:15-15:15 臥雲 由希子	GGX シェイプアップ トレーニング 18:30-19:00 GG STAFF
GGX 筋 コンディショニング 18:30-18:45 村山康平		オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子	体幹エクササイズ bodyART 19:20-20:05 丹 憲一
ステップ2 19:00-20:00 阿部日佐子		ZUMBA 20:15-21:15 斉田 美穂	BRAFT ストライク ボクシング ワークアウト 20:20-21:05 松田 明典 定員20名
ファットバーン 20:10-20:55 hirocky		URBHANIZE 21:30-22:15 斉田 美穂	【有料】 BRAFT ストライク ボクシング [アドバンス] 21:20-22:20 松田 明典 1000円（税別） 定員16名
整／45 ステップ2 21:05-22:05 hirocky			

火

OMOTESANDO 2階	OMOTESANDO 3階	SHIBUYA 1ST	SHIBUYA 2ND
ステップ2 10:30-11:30 松田有希子	シェイプアップ ローインパクト 14:15-15:15 宗宮 宏次	カーディオ &シェイプ 11:00-11:45 石川 広明	朝パワーヨガ 7:15-8:15 mico 途中入退場可
カーディオ &シェイプ 11:45-12:45 松田有希子	オリジナル エアロ初中級 15:30-16:20 大井 貴博	整／35 ステップ2 12:00-13:00 石川 広明	ヨガ 10:45-11:45 片倉 由紀
DANCE FIT 13:00-14:00 竹ヶ原佳苗	HIPHOP リズムマスター 19:05-19:35 霜田 恵	ステップ1 13:15-14:05 中安 佑介	ジャイロ キネシス 13:15-14:15 AYANO
バレエ初級 14:15-15:15 塚本 晃司	HIPHOP 19:45-20:45 霜田 恵	整／35 ステップ1 18:45-19:35 天木 裕次郎	AYANO オリジナル ダンス 14:30-15:30 AYANO
【有料】 バレエ スキルアップ 15:25-16:55 塚本 晃司 1800円（税別）	GGX チューブEX 21:00-21:20 黒川 悦敬	整／35 オリジナル ステップ中上級 19:50-20:50 天木 裕次郎	バレエ初中級 バー 19:15-20:00 河野 由佳
ヴィンヤサ ヨガ 18:45-19:45 TOMO		NEWYORK STYLE YOGA 21:00-22:00 斉木 美佳	バレエ初中級 センター 20:05-20:50 河野 由佳
ポルドブラ 19:55-20:40 藤野 慎士			GGX バイパー 21:15-21:35 久保 正紀
整／45 RITMOS 20:50-21:50 藤野 慎士			

水

OMOTESANDO 2階	OMOTESANDO 3階	SHIBUYA 1ST	SHIBUYA 2ND
RITMOS 10:30-11:30 竹ヶ原佳苗	有料スクール マルチプロップ ピラティス 11:45-12:45 神田 晋吾	オリジナル エアロ中級 10:30-11:15 五十嵐 亮	バレエ初中級 バーレッスン 11:30-12:15 塚本 晃司
ステップ1 11:55-12:45 井上 裕史	オリジナル エアロ中上級 14:15-15:15 吉岡 茂広	RITMOS 11:30-12:30 五十嵐 亮	バレエ初中級 センターレッスン 12:20-12:50 塚本 晃司
シェイプアップ ローインパクト 13:00-14:00 井上 裕史	カーディオ &シェイプ 19:05-19:50 天木 裕次郎	オリジナル エアロ初中級 13:00-14:00 原田 京	ヨガ 13:00-14:00 mami
ダンス エアロビクス 14:15-15:15 臥雲 由希子	スーパー シェイプ 20:10-21:10 飯島ゆりえ	カーディオ &シェイプ 14:15-15:15 n a o	コンディショニング &スタイリッシュ ウォーク 14:15-15:15 中村 繁之
有料スクール クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗		RITMOS 19:10-20:10 大串 達彦	コンディショニング ストレッチ 18:30-19:00 斉藤 千夏
バレエ中級バー 18:30-19:15 芝岡 紀斗		オリジナル エアロ初中級 20:20-21:20 脇田 賢次郎	ヴィンヤサ ヨガ 19:10-20:10 斉藤 千夏
バレエ中級 センター 19:20-19:50 芝岡 紀斗		【有料】 スキルアップ ボクササイズ -ミット打ち- 21:30-22:30 三州ツバ吉 たけむら光一 1000円（税別）	STYLE JAZZ HIPHOP 20:20-21:20 masa man
整／45 パワー ローインパクト 20:05-21:05 天木 裕次郎			HIPHOP 21:30-22:30 Cha
ジャズダンス 入門 基礎/ストレッチ 21:15-22:00 muttan			
ジャズダンス コンビネーション 22:05-22:35 muttan			

木

OMOTESANDO 2階	OMOTESANDO 3階	SHIBUYA 1ST	SHIBUYA 2ND
オリジナル エアロ中上級 10:45-11:45 久保田温郎	ヴィンヤサ ヨガ 13:15-14:15 新村 卓也	オリジナル エアロ初中級 10:00-11:00 高山 英士	ヨガ 10:45-11:45 TOMO
パワー ローインパクト 12:00-13:00 新村 卓也	パワーヨガ2 18:55-19:55 利根川浩子	オリジナル エアロ中級 12:00-13:00 島田 厚	ファイティング エクササイズ 12:00-13:00 山本 晃子
ステップ1 13:15-14:05 hirocky	GGX バイパー 20:10-20:25 腹筋ワレワレ 20:30-20:50 ストレッチポール 20:55-21:15 三井 悠嗣	シェイプアップ ローインパクト 13:15-14:15 野崎ゆういち	GGX ストレッチポール 13:15-13:45 竹本 直人
整／45 ステップ2 14:20-15:20 hirocky		ポルドブラ 14:30-15:15 野崎ゆういち	ヨガ 19:00-20:00 nemu
ステップ1 18:55-19:45 道辺 圭一		パワー ローインパクト 19:00-20:00 姫野 真里	ラテンリズム（ラテンダンス） 20:10-21:10 佐々木ルイス
整／45 オリジナル ステップ中上級 20:00-21:00 道辺 圭一		オリジナル エアロ中上級 20:10-21:10 廣奥 花	
HIPHOP 21:15-22:15 JANGO		ZUMBA 21:20-22:20 大浦 透 毎月最終週 ZUMBA TONING	

金

OMOTESANDO 2階	OMOTESANDO 3階	SHIBUYA 1ST	SHIBUYA 2ND
ステップ2 10:45-11:45 中安 佑介	有料スクール フロアバー エクササイズ バーアスティエ 10:15-11:30 坂東 祐子	朝ヨガ 7:30-8:30 斉木 美佳 途中入退場可	体幹エクササイズ bodyART 12:00-13:00 松澤 泉美
パワー ローインパクト 12:00-13:00 長瀬 朝子	ペルビック ストレッチ 13:15-14:15 松永 尚子	オリジナル ステップ中級 10:45-11:45 高柴 大雅	ファンクショナル ストレッチ 13:20-14:10 丹 憲一
オリジナル エアロ中級 13:15-14:15 畑田 美紀	ヨガ2 19:20-20:20 SAORI	オリジナル エアロ中上級 12:00-13:00 高柴 大雅 ※3週目のみ ダンスエアロ	バレエ初中級 バー 14:30-15:30 芝岡 紀斗
整／45 ステップ2 14:30-15:30 天木 裕次郎	GGX 筋コン &ストレッチ 20:30-20:50 上原 拓也	オリジナル エアロ中級 13:15-14:15 脇田 賢次郎	バレエ初中級 センター 15:40-16:25 芝岡紀斗
整/当日店頭受付 偶数週のみ 【有料】 マルチステップ 15:45-17:00 天木 裕次郎 ※下記参照 1200円（税別）		オリジナル ステップ中級 19:30-20:15 金濱 聡美	【有料】 バレエ アカデミー 17:00-18:30 佐野 ちいほ 2000円（税別）
ステップ1 &シェイプ 18:30-19:30 山口 優子		オリジナル エアロ中上級 20:30-21:30 金濱 聡美	バレエ初級 19:00-20:00 塚本 晃司
バレエ中級 バー 19:45-20:45 芝岡 紀斗			ファイドウ 20:15-21:15 室岡 絵稜
バレエ中級 センター 20:50-21:35 芝岡紀斗			HOUSE 21:25-22:25 AKIRA
【有料】 バレエ中級 スキルアップ 21:50-22:35 芝岡紀斗 1000円（税別）			

土

OMOTESANDO 2階	OMOTESANDO 3階	SHIBUYA 1ST	SHIBUYA 2ND
整／45 ステップ2 10:30-11:30 池田 純子	ジャズダンス 入門 10:30-11:30 原田 京	ファイドウ 11:15-12:15 江口真依子	有料スクール A.E.C. エアロビクス エボリューション カレッジ 11:00-15:15
ペルビック ストレッチ 11:45-12:15 原田 京	有料スクール チーゴン フィットネス 12:00-13:30 Qi Gong Fitness Studio	メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子	バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳
整／45 オリジナル エアロ中上級 12:25-13:25 原田 京	GGX 動的ストレッチ 13:45-14:05 松本哲郎	RITMOS 13:30-14:30 浅井久美子	【有料】 バレエポワント 17:10-17:55 河野由佳 1000円（税別）
ジャズダンス 13:40-14:55 muttan	有料スクール Cheering School ジュニアクラス 16:30-17:30	ヨガ 14:45-15:45 nemu	
ダンス エアロビクス 15:05-16:05 中村 繁之	有料スクール Cheering School ジュニアクラス 17:40-18:40	パワーヨガ 16:00-17:00 nemu	
コンディショニング ストレッチ 16:15-16:45 中村 繁之	有料スクール チーゴン 19:00-20:00 Qi Gong Fitness Studio	骨盤調整＆ 筋膜リリース 17:15-18:15 澤野 敦	
整/当日店頭受付 【有料】 マルチステップ Pu☆World 17:00-18:15 山口 優子 ※下記参照 1200円（税別）	有料スクール SANDA CLUB Mz 20:15-21:30 Qi Gong Fitness Studio		
有料スクール PRO CHOREO 18:30-21:00 FUJI			

日

カテゴリー色分け

ヨガ	コンディショニング	ダンス	格闘技系
エアロビクス	ステップ	ダンス フィットネス	有料 スクール

9:00 OPEN

OMOTESANDO 2階	OMOTESANDO 3階	SHIBUYA 1ST	SHIBUYA 2ND
パワーヨガ1 10:45-11:45 金子 由美	有料スクール A.E.C. エアロビクス エボリューション カレッジ 11:30-19:00	アシュタンガ ヨガ ハーフ プライマリー 10:15-11:30 mico	ファイティング エクササイズ 10:35-11:35 浜崎 恵子
整／45 ステップ2 12:00-12:45 岡野マサキ		ハタヨガ 11:45-12:45 利根川浩子	URBHANIZE 12:00-12:45 斉田 美穂
整／45 オリジナル ステップ中上級 13:00-14:00 岡野マサキ		ZUMBA 13:00-14:00 斉田 美穂	ジャズダンス 初中級 基礎/ストレッチ 13:05-14:05 榮 一也
バレエ初中級 バー 14:15-15:00 河野 由佳		メガダンス 14:15-15:00 浅井久美子	ジャズダンス 初中級 テクニック コンビネーション 14:15-15:00 榮 一也
バレエ初中級 センター 15:10-15:55 河野 由佳		ファイドウ 15:15-16:15 浅井久美子	ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア
BODY FLEX 16:45-17:45 FUJI		ヴィンヤサ ヨガ 16:30-17:30 SAORI	HIPHOP 16:30-17:30 JANGO
PRO CHOREO 18:00-18:45 FUJI			HOUSE 17:45-18:45 JIME

21:30CLOSE (OMOTESANDO)　20:00CLOSE (SHIBUYA)

【整理券配布オンラインＷＥＢ予約】事前に登録が必要となります。
詳細については別POPを参照ください。整理券はレッスン開始２時間前に配布します。
（原宿東京店平日１８：００以降開始レッスンに限り全て１７：３０～配布）
配布時間の３０分以上前からお待ちいただくことは出来ません。

表参道東京店 有料マルチステップのご案内

表参道東京 金曜日15：45 【有料】 マルチステップ 天木裕次郎	第1週	-	
	第2週	固定三台 △	定員14名
	第3週	-	
	第4週	固定三台 凹	定員14名
	第5週	-	
表参道東京 土曜日17：00 【有料】 マルチステップ 山口 優子	第1週	固定三台 △	定員12名
	第2週	固定三台 H	定員12名
	第3週	固定三台 凹	定員12名
	第4週	固定三台 I	定員12名
	第5週	-	

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
エアロビクス					
カーディオ＆シェイプ	☆☆	☆	初心者～	４５分、６０分	エアロビクス
全身持久力を高められるようなシンプルなエアロビクスと筋コンディショニングで効率的に美しいボディラインを目指します。このクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。					
ファットバーン	☆☆	☆☆	初級者	４５分	エアロビクス
脂肪燃焼効率の良いローインパクトエアロビクスクラスです。エアロビクスの効果を実感したいという方、エクササイズすることをメインに考えている方に適しています。					
シェイプアップローインパクト	☆☆☆	☆☆☆	中級者	６０分	エアロビクス
エアロビクスに充分に慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いといわれているローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。					
パワーローインパクト	☆☆☆～	☆☆☆☆	中上級者	６０分	エアロビクス
バラエティーに富んだローインパクトバリエーションで、あなたのチャレンジ精神を刺激します。（ジョギングやジャンプが多少含まれることがあります。）					
オリジナルエアロ	☆☆～☆☆☆☆☆	☆☆～☆☆☆☆☆	初級者～上級者	４５分、５０分、６０分	エアロビクス
各インストラクターが自身の個性を生かしたエアロビクスレッスンをご提供します。基本を大切にしたクラス～難易度に特化した上級チャレンジレベルまで様々なオリジナルプログラムをお楽しみ下さい。（クラスにより強度、難易度が異なります。）					
ステップ					
ステップ１/ステップ１＆シェイプ	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	５０分、６０分	ステップ
多彩なステッピングテクニックを修得することが出来るプログラムです。シンプルな動作から徐々にアクティブな動きへと発展していきます。※＆シェイプのクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。					
ステップ２	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者	４５分、６０分	ステップ
ステップエクササイズに充分に慣れた方の為のクラスです。楽しく、パワフルなステップコンビネーションを楽しむエキサイティングなプログラムです。					
オリジナルステップ	☆☆☆～☆☆☆☆☆	☆☆☆～☆☆☆☆☆	初中級者～上級者	４５分、６０分	ステップ
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションに挑戦していただくクラスです。（クラスにより強度、難易度が異なります。）					
格闘技エクササイズ					
ストライクボクシングワークアウト	☆☆☆	☆☆～	ALL	４５分	ボクササイズ
格闘技インストラクター団体ＢＲＡＦＴオリジナルプログラム：実際にグローブをつけてインストラクターの持つミットに全力でパンチを打つクラスです。楽しく脂肪燃焼、ストレス発散に効果的！					
ファイティングエクササイズ	☆☆☆	☆☆～	ALL	６０分	キックボクシング
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングレッスン！ステップ系の動きがたくさんありますので、前後・左右・上下の動きでシェイプアップ効果(代謝)をあげていきます。1回のレッスンで0.3～1kgの体重が減ります。					
ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆～	初級者～	６０分	プレコリオ
ラディカルフィットネスプログラム　様々な格闘技の動作でしっかり汗をかきましょう！　運動に慣れている方なら初めてでも大丈夫です♪					
ヨガ					
ヨガ / ハタヨガ	☆～☆☆	-	ALL	４５分、６０分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。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。					
パワーヨガ	☆☆☆	-	ALL	４５分、６０分	ヨガ
ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚ＵＰを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆☆☆	-	ALL	６０分、７５分	ヨガ
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同調させ瞑想的に動くことで、心と身体を融合させ強靭かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
アシュタンガヨガハーフプライマリー	☆☆☆☆	-	ALL	７５分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのポーズ・フィニッシングの各ポーズから構成されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れのないようエネルギーをコントロールしながら行う力強いヨガです。					
NEWYORK STYLE YOGA	☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
元・気象キャスターで高校理科教師の資格を持つ「斉木美佳」オリジナルヨガ。通常のヨガのイメージとは異なり、クラブミュージックをバックに一連のポーズの連鎖を行っていくものです。アクティブな60分を体験して、日々のストレスを発散しましょう。					

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
筋コンディショニング					
コンディショニングストレッチ	☆～	☆～	ALL	３０分	ボディワーク
筋コンディショニングやストレッチで筋トーンを整えるクラスです。ストレッチポールなどのツールを利用する場合もあります。 スタジオエクササイズ未経験の方にも安心してご参加いただけるプログラムです。					
ピラティス	☆～	-	ALL	５０分	ボディワーク
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、トップアスリート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。					
ｂｏｄｙＡＲＴトレーニング	☆☆～	☆～	ALL	４５分、６０分	ボディワーク
ヨガやピラティスなどの調整系エクササイズとコアトレーニングを融合させた最新の運動プログラム。時に、有酸素運動的なアプローチでもクラスを展開。ヨガ的なメンタルへのリラックス効果も期待出来ます。					
ポルドブラ	☆～	-	ALL	３０分、４５分	ボディワーク
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
ファンクショナルストレッチ	☆	-	ALL	５０分	ボディワーク
動的なストレッチと静的なストレッチの組み合わせにより、関節可動域を広げ柔軟な筋肉を形成します。様々なスポーツ、ダンスの基本的な身体作りに役立ちます。					
ＢＯＤＹ ＦＬＥＸ	☆☆～	-	ALL	６０分	オリジナルエクササイズ
ＦＵＪＩオリジナルプログラム：クラシッ クバレエ・ジャズダンスの要素を取り入れ、短時間でインナーマッスルを目覚めさせ、効率的に短時間で「美」への成果を上げ、美しく、そして強い身体を得る 事を目的としています。					
ペルビックストレッチ	☆～	-	ALL	３０分、４５分、６０分	ボディワーク
骨盤は体の土台です。骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かす事により、その歪みを調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。インナーマッスルも同時に鍛えられます。					
骨盤調整＆筋膜リリース	☆～	-	ALL	６０分	ボディワーク
骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常な位置に戻していきます。クラス後半にはストレッチポールを使い全身の筋膜の流れと身体のバランスを整えていきます。					
スーパーシェイプ	☆☆☆	-	ALL	６０分	オリジナルエクササイズ
飯島ゆりえオリジナルプログラム：プロビルダーによる効果的なテクニックで、均整のとれたシェイプされた理想的な身体をめざすクラスです。初心者や女性の方におすすめです。					
コンディショニング＆スタイリッシュウォーク	☆	-	ALL	６０分	オリジナルエクササイズ
中村繁之オリジナルプログラム：歩き方が変わるとあなたの印象が素敵に変わります。その為に必要なストレッチとトレーニング、そして「スタイリッシュに歩く」を学びます。					
ダンスフィットネス					
ダンスエアロビクス	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	４５分、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。曲と融合したインストラクターオリジナルの振り付けをお楽しみください。					
DANCE FIT	☆☆～	☆☆☆	初級者～	６０分	ダンスフィットネス
竹ケ原佳苗オリジナルクラス　：　ダンスエアロビクスより、よりダンス色を高めたプログラムです。 フィットネスとダンスを繋ぐ新たなプログラムにご期待ください。					
ＲＩＴＭＯＳ	☆☆☆	☆☆☆	初級者～	４５分、６０分	プレコリオ
アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラム！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。					
ＺＵＭＢＡ	☆☆☆	☆☆～	ALL	４５分、６０分	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された、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。					
メガダンス	☆☆☆	☆☆☆	初級者～	４５分、６０分	プレコリオ
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。					
ＵＲＢＨＡＮＩＺＥ	☆☆☆	☆☆～	ALL	４５分	プレコリオ
シンプルなＨＩＰＨＯＰとストリートダンスがベースのどなたにでも楽しんでいただけるプログラムです。カーディオムーブ、パキスタン／インディアンの民族ダンス（バングラ）でスパイスを加え脂肪燃焼も抜群！！曲は全てＨＯＴなＨＩＰＨＯＰミュージック。					
ダンス					
リズムマスター	-	-	ALL	３０分	ストリートダンス
各種ダンスの基本のリズム取りなどを練習するクラスです。ダンスプログラムに参加したいけど自信がない…という方や、基本から行いたい方向け。ダンスエアロビクスやダンス系プレコリオプログラムのスキルアップにも役立ちます。					
ＨＩＰＨＯＰ	-	-	クラスにより異なります	４５分、６０分	ストリートダンス
ヒップホップの基本のリズム取りを行うステップ練習～振り付けを行います。最後は曲に合わせて踊り込んでいきます。					
ＨＯＵＳＥ	-	-	クラスにより異なります	６０分	ストリートダンス
「流れるような素早い足さばき」がハウスダンスの最大の特徴。HOUSEの基礎から習得できるクラスです。多種多様のステップにスピンなどを織り交ぜリズミカル踊るのがハウスのスタイル。「音楽との一体感」が最高に気持ちいいダンスです。					
ＳＴＹＬＥ ＪＡＺＺ ＨＩＰＨＯＰ	-	-	クラスにより異なります	６０分	ジャズ
JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気のあるダンスクラスです。表現力などをつけたい方にもお勧めです。丁寧に指導しますのでジャンルを越え、ダンス好きの方に是非ご参加いただきたいクラスです。					
ジャズダンス	-	-	クラスにより異なります	-	ジャズ
特に定義を定めず、曲を楽しみながらインストラクターがオリジナルの振り付けをしていきます。初の方は入門クラスからご参加ください。					
バレエバー、バレエセンター	-	-	クラスにより異なります	３０分、４５分、６０分	バレエ
クラスはバレエ、バーレッスン、センターレッスン、有料レッスンのご用意がございます。バレエ及び有料レッスンではバーレッスン＋センターレッスンを行います。初の方はバーレッスンからご参加下さい。					
ベリーダンス	-	-	クラスにより異なります	６０分	ベリーダンス
アラブ地域を発祥とする踊り。首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが基本的な動き方の練習から振り付けまで行います。ベリーダンスの魅力を充分に楽しんでいただけるクラスです。初心者の方にも丁寧にご指導いたします。（コンビネーションクラスは慣れた方向け。振り付けをメインに行います）					
強度・運動量／難度／対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけてください。					