GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

原宿アネックス東京　2025/10月～

月 (MON)

6:30 OPEN(第2月曜日は休館日)

- 7:15-8:15 朝ヨガ 長谷川たかはる（7:30以降入場不可 途中退場可）
- 9:00 ピックルボール 9:00-10:00
- 機能改善ストレッチ 10:30-11:00 栗原トレーナー
- 11:15-12:15 ヴィンヤサヨガ SHIORI
- 12:30-13:30 ボディワーク シエカ
- 14:00 ヤムナ ボディローリング 13:50-14:50 清水 杏菜（定員20名）
- 15:00 ピックルボール講習会 15:30-16:00 渡邊トレーナー 16:30まで利用可
- 17:00 ピックルボール 17:00-18:00
- 18:00 ボディケア ストレッチ（withストレッチポール） 19:00-20:00 Kazusa
- 20:00 WAACK ＆FreeStyle 20:15-21:15 AYUMI

WOMEN ONLY / WEB予約可

- 11:00 美尻トレーニング 11:00-12:00 ヨシ
- 12:30-13:30 フローヨガ 12:30-13:30 SHIORI
- 14:00 PelBeautics ペルビューティクス perfectdetox 14:00-15:00 斉田 美穂
- 18:00 ピラティス 19:00-20:00 RIKA
- 20:00 ヨガ 20:15-21:15 澁谷 奈央

【有料】
- ヒートバーンシェイプ 7:15-8:00 MARI（1650円（税込））
- 【フリー利用】マシンピラティス 9:15-9:30
- 歌と踊りでフィットネス 10:00-10:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 10:45-11:30
- 【有料】マシンピラティス 12:00-13:00 Takemasa
- 【フリー利用】マシンピラティス 13:15-14:45
- 歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 15:45-16:45
- 歌と踊りでフィットネス 17:00-17:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 17:45-18:30
- ビギナー 19:00-19:45 ACHA
- レギュラー 20:00-20:45 ACHA
- 歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 21:45-22:45

23:30 CLOSE

火 (TUE)

6:00 OPEN

- ピックルボール 9:00-10:00
- ヨガ 10:15-11:15 KUNA
- ファンクショナルトレーニング 11:30-12:30 Tomoko
- ヴィンヤサヨガ 12:45-13:45 金子 麗子
- ピックルボール 15:30-16:30
- ピックルボール 17:00-18:00
- ヴィンヤサヨガ 18:45-20:00 nemu
- 金額 バーレスク 20:15-21:15 AKKODON ヒール着用可能（ヒールカバー必須 ご自身でご用意ください 裸足、スニーカー可）

WOMEN ONLY / WEB予約可

- リラックスヨガ 11:30-12:30 KUNA
- ボディメイク＆ストレッチ 14:00-15:00 相澤 加奈（男女兼用クラス）
- カーディオキックボクシング＆ストレッチ 19:10-19:55 沙弥子
- ボディメイク＆ストレッチ 20:15-21:15 沙弥子

【フリー利用】マシンピラティス 7:15-9:45
- 歌と踊りでフィットネス 10:00-10:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 10:45-14:45
- 歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 15:45-16:45
- 歌と踊りでフィットネス 17:00-17:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 17:45-18:30
- ビギナー 19:00-19:45 MARI
- レギュラー 20:00-20:45 MARI
- 歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 21:45-22:45

23:30 CLOSE

水 (WED)

6:00 OPEN

- 朝ヨガ 7:15-8:15 mico（7:30以降入場不可 途中退場可）
- シェイプアップTAKARAトレーニング 10:00-11:00 TAKARA
- ヨガ 11:15-12:15 SHIORI
- パワーヨガ2 12:30-13:45 Shuno
- ピックルボール 15:30-16:30
- ピックルボール 17:00-18:00
- ヤムナ ボディローリング 19:00-20:00 清水 杏菜（定員20名）
- ヴィンヤサヨガ 20:15-21:15 野島 裕子

貸し切り 21:30-23:15

WOMEN ONLY / WEB予約可

- ヨガ 9:00-10:00 金守 聡美
- コンディショニングピラティス 11:15-12:15 あずさ
- リラックスヨガ 19:00-19:45 野島 裕子
- シェイプエクササイズ 20:00-21:00 坂下 千景（男女兼用クラス）このクラスは前半30-40分有酸素運動 パートのみ参加も可

【フリー利用】マシンピラティス 7:15-9:45
- 【フリー利用】マシンピラティス 11:45-13:15
- 【有料】マシンピラティス 13:30-14:30 峰本 春奈
- 歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 15:45-16:30
- avex ボーカルマスターボーカルキッズ 16:45-17:45
- 【フリー利用】マシンピラティス 18:00-18:30
- フリースタイルダンス 19:00-19:45 Yoshida
- 貸し切り 20:30-21:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 21:45-22:45

23:30 CLOSE

木 (THU)

6:00 OPEN

- ピックルボール 9:00-10:00
- ヤムナ ボディローリング 10:15-11:15 清水 杏菜（定員20名）
- ZUMBA 11:30-12:30 藤田 ひとみ
- SALSATION® 12:45-13:45 斉田 美穂
- ヨガ 14:00-15:15 Shuno
- ピックルボール 15:30-16:30
- ピックルボール 17:00-18:00
- JAZZ FUNK 19:00-20:00 早記
- K-POP 20:15-21:15 Mayu（期間限定クラス 2日休講9日スタート）

WOMEN ONLY / WEB予約可

- ヨガ 9:00-10:00 山本 まさみ（男女兼用クラス）
- フローヨガ 11:30-12:30 SHIORI
- PelBeautics ペルビューティクス perfectdetox 14:00-15:00 斉田 美穂
- ヨガ 18:30-19:30 荒木 ひとみ（男女兼用クラス）
- Tuning Yoga 20:00-21:00 kyoco（男女兼用クラス）

【フリー利用】マシンピラティス 7:15-8:30
- 【有料】マシンピラティス 9:00-10:00 Kazusa
- 歌と踊りでフィットネス 10:15-10:45
- 【フリー利用】マシンピラティス 11:00-12:30
- 【有料】マシンピラティス 13:00-14:00 高橋 里枝
- 【フリー利用】マシンピラティス 14:15-14:30
- 歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 15:45-16:45
- 歌と踊りでフィットネス 17:00-17:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 17:45-18:30
- ビギナー 19:00-19:45 MARI
- 歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 21:45-22:45

23:30 CLOSE

金 (FRI)

6:00 OPEN

- 朝ヨガ 7:15-8:15 荒木 ひとみ（7:30以降入場不可 途中退場可）
- PositiveLinkファンクショナルトレーニング 11:30-12:30 佐々木 洋介
- ボディメンテナンス 12:45-13:45 増森 知子
- ピラティス 14:00-15:00 洪 仁順
- ピックルボール 15:30-16:30
- ピックルボール 17:00-18:00
- ラテンダンス 18:30-19:40 菊池 まゆみ
- KICK OUT 20:15-21:15 a2ko

WOMEN ONLY / WEB予約可

- ヨガ 9:30-10:30 荒木 ひとみ（男女兼用クラス）
- ボディケアストレッチ 14:00-15:00 増森 知子
- ボディケアストレッチ 18:30-19:30 サニー
- ヨガ 20:00-21:00 加地 史佳

【フリー利用】マシンピラティス 7:15-14:45
- 歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 15:45-16:45
- 歌と踊りでフィットネス 17:00-17:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 17:45-18:30
- ビギナー 19:00-19:45 ACHA
- 【有料】マシンピラティス 20:00-21:00 ACHA
- 歌と踊りでフィットネス 21:15-21:45

ピックルボールはレッスンではございません。

指定のお時間帯にてご自由に利用が出来ます。
ご利用される場合は2名以上でご利用ください。
ピックルボール実施時間帯は
ピックルボール利用を優先させていただきます。

23:30 CLOSE

土 (SAT)

6:00 OPEN

- ピックルボール 9:00-10:00
- ヨガ 11:15-12:15 富田 華子
- ボディケアストレッチ（withストレッチポール） 12:30-13:30 Kazusa
- WAACK ＆FreeStyle 13:45-14:45 AYUMI
- 金額 Girl's HIPHOP 15:00-16:00 早記
- avex ダンスマスターティーン HIPHOP初級 16:20-17:20

WOMEN ONLY / WEB予約可

- ボディケアムーブストレッチ 10:15-11:00 TAKARA
- ビューティーボディTAKARAトレーニング 11:15-12:15 TAKARA
- リカバリー 13:45-14:30 湯浅 まゆ
- カーディオキックボクシング＆ストレッチ 14:45-15:30 湯浅 まゆ

【有料】マシンピラティス 7:30-8:30 神田 晋吾
- 【有料】マシンピラティス 8:45-9:45 神田 晋吾
- 歌と踊りでフィットネス 10:00-10:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 10:45-12:30
- ビギナー 13:00-13:45 ACHA
- レギュラー 14:00-14:45 ACHA
- avex ダンスマスターHIPHOP入門初級合同 15:30-16:30
- フリースタイルダンス 16:45-17:30 Yoshida
- avex ボーカルマスターボーカル基礎 17:40-18:40
- 【フリー利用】マシンピラティス 18:55-19:30
- 歌と踊りでフィットネス 20:00-20:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 20:45-21:45

マシンピラティス
全て有料レッスンとなります。

2500円（税込）

【マシンピラティス フリー利用】
空き時間にご自由にご利用いただけます。スタジオレンタルや
貸切は下記料金となります。事前にご予約をお願い致します。
30分￥2,200(税込)
1時間￥4,400(税込)
ご希望の場合は、事前にご予約をお願い致します。

23:30 CLOSE

日 (SUN)

7:00 OPEN

- ピックルボール 9:00-10:00
- ZUMBA 10:30-11:30 大浦 透
- パワーヨガ2 11:45-12:45 菊田 敬祐
- STYLE JAZZ HIPHOP 13:00-14:00 IKA
- HIIT 14:15-15:15 Eba（定員20名）
- ヨガ 15:30-16:45 北川 京信
- ピックルボール 17:30-18:30

WOMEN ONLY / WEB予約可

- ヨガ 10:00-11:00 SAYAKA
- ボディメイク＆ストレッチ 11:30-12:30 Kazusa
- パワーヨガ1 13:00-14:00 mico
- リラックスヨガ 14:15-15:00 mico

【有料】マシンピラティス 7:55-8:55 asayo
- 【有料】マシンピラティス 9:00-10:00 asayo
- 【有料】マシンピラティス 10:15-11:15 Kazusa
- avex ボーカルマスターボーカルレギュラー 11:40-12:40
- avex ボーカルマスターダンス＆ボーカルキッズ 12:50-15:00
- ビギナー 15:30-16:15 MARI
- レギュラー 16:30-17:15 MARI
- 有料クラス サイクル＆フォームローラーケア 17:30-18:30 MARI（1650円（税込））
- 歌と踊りでフィットネス 19:00-19:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 19:45-20:45

21:00 CLOSE

GGサイクルご参加者様
ドリンクとフェイスタオルをご持参ください。
レッスン開始5分前には扉を締めさせて
頂きます。初めてご参加される方は
バイクの乗り方の説明などさせて頂きますので
10分前にはスタジオ内にお集まりください。

サイクルスタジオ有料プログラムについて
45分クラス　メンバー1100円（税込）ビジター1650円（税込）
60分クラス　メンバー1650円（税込）ビジター2200円（税込）
※ビジター様は別途ビジター料金（3150円税込）が発生致します。
レッスン開始2時間前からフロントにて受付開始
WEB予約はありません。
有料レッスンはキャンセル時返金不可となります。
ゴールドジム原宿アネックス東京
03-3408-7474

溶岩HOTスタジオでのレッスンご参加の方／各クラス参加費300円（タオル付き）となります。（女性専用）WEBもしくはフロントにてご予約の上、券売機にてチケットをご購入ください。

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ / ピックルボール / ダンス / 歌と踊りでフィットネス / コンディショニング・調整 / マシンピラティス フリー利用 / 注意 / 有料スクール

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類	得られる効果
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	脂肪燃焼 心肺機能向上
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。						
パワーローインパクト	☆☆☆～	☆☆☆☆	中上級者	６０分	エアロビクス	脂肪燃焼 心肺機能向上
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	脂肪燃焼 心肺機能向上
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。）						
○○○＆シェイプ						
※＆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。						
○○○＆ストレッチ						
※＆ストレッチのクラスには、クラス後半に15分前後のストレッチが含まれています。						
ステップ						
スタートステップ＆シェイプ	☆☆	☆☆	初心者～	６０分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
ステップに慣れていない方々にも参加していただけるプログラムです。シンプルな動作で汗をかきたい方にも適しています。後半はピラティスなどのエクササイズを行います。						
ステップ１	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	45分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
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。						
ステップ１＆シェイプ	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	45分、60分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
※＆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	６０分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
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	☆☆☆～☆☆☆☆☆	☆☆☆～☆☆☆☆☆	初級者～上級者	45分、60分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
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。）						
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	ダンスフィットネス	脂肪燃焼 心肺機能向上
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	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	６０分	ダンスフィットネス	脂肪燃焼 心肺機能向上
ダンスエアロビクス以上に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	☆☆☆	☆☆☆	ALL	４５分、６０分	プレコリオ	ダンススキル向上
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	脂肪燃焼 心肺機能向上
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	☆☆☆	☆☆☆	ALL	４５分、６０分	プレコリオ	ダンススキル向上
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。						
SALSATION	☆☆～	☆☆～	ALL	４５分、６０分	プレコリオ	脂肪燃焼 心肺機能向上
長年の研究成果に基づいて考案された世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレーニングです。どなたにも参加していただけます。						
格闘技エクササイズ						
ファイティングエクササイズ	☆☆☆	☆☆～	ALL	６０分	キックボクシング	脂肪燃焼 心肺機能向上
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	脂肪燃焼 心肺機能向上
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♪						

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
ヨガ					
ヨガ / ハタヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
初めての方にもご参加いただけます。 ヨガ特有の深い呼吸を伴ったヨガのポーズで全身を動かしていきます。心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ１	☆☆☆	-	ALL	５０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。					
パワーヨガ２	☆☆☆☆	-	経験者向け	６０分、７５分	ヨガ
チャレンジポーズなども含めアクティブに動いていくヨガのクラスです。パワーヨガ１に慣れた方を対象としたヨガ経験者向けプログラムです。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０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。					
フローヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々とっていくことで体内のエネルギー循環がスムーズになり、脂肪燃焼効果も高まります。姿勢を正し、柔軟性を高め、しなやかで強く引き締まった身体づくりをしていきます。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆☆	-	経験者向け	75分、90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カ強いヨガです。					
コンディショニング系					
ピラティス	☆～	-	ALL	５０分、６０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。					
ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	６０分	ボディワーク
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。					
ボディメイク＆ストレッチ	☆☆☆	-	ALL	４５分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレーニングを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは３ヶ月続けてみませんか？					
HIIT	☆☆☆☆	☆	ALL	６０分	ボディワーク
負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングクラス。限界まで体を追い込むことで体脂肪減少と筋肉増量を目指すクラスです。					
美的ストレッチ 楽々開脚	☆	-	ALL	４５分、６０分	ボディワーク
美しい開脚ストレッチを目標にしたストレッチクラスです。バレエやジャズ、ヨガや空手など開脚ストレッチは様々なシーンで必要とされる柔軟性です。疲労回復効果も期待出来るプログラムです。					
ペルビックストレッチ	☆～	-	ALL	60分	骨盤系
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。					
骨盤ストレッチナビ	☆～	-	ALL	４５分、６０分	骨盤系
使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に押し出されるように設計されています。この姿勢で行う"運動プログラム"が筋肉の可動域を最大限に広げ、骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋までも効果的に刺激します。					
骨盤調整＆筋膜リリース	☆～	-	ALL	６０分	骨盤系
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ボ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。					
ポルドブラ	☆～	-	ALL	３０分、４５分	調整系
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。					
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～振り付けまで行います。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	-	-	ALL	６０分	ダンス
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。					
ＪＡＺＺ ＦＵＮＫ	-	-	ALL	４５分、６０分	ダンス
ＪＡＺＺをベースに美しいシルエットや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
ベリーダンス	-	-	クラスにより異なります	６０分	ダンス
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。					
ジャズダンス	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
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、バーレッスン、センターレッスン	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
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。初の方入門or初級からご参加下さい。					

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。