CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™ STUDIO SCHEDULE 原宿アネックス東京 2025/10月~



	常温スタジオ	月(MON) 落着スタジオ	サイクル	常温スタジオ	火(TUE) 溶着スタジオ	サイクル	常温スタジオ	水(WED) 審費スタジオ	サイクル	常温スタジオ	末(THU) 雅楽スタジオ	サイクル	常温スタジオ	金(FRI) 療養スタジオ	サイクル	常温スタジオ	± (SAT) 譲省スタジオ	サイクル	常温スタジオ	日(SUN) 液管スタジオ	サイクル	1
	6:30 OF	PEN(第2月曜日は	休館日)		6:00 OPEN			6:00 OPEN			6:00 OPEN			6:00 OPEN			6:00 OPEN			7:00 OPEN		
7:00	1	WOMEN ONLY WEB予約可	【有料】		WOMEN ONLY WEB予約可		<u> </u>	WOMEN ONLY WEB予約可	-		WOMEN ONLY WEB予約可			WOMEN ONLY WEB予約可			WOMEN ONLY WEB予約可			WOMEN ONLY WEB予約可		7:00
	朝ヨガ 7:15-8:15	#50 3. #3.53	シェイプ 7:15-8:00		#120 3-#3-3		朝ヨガ 7:15-8:15	#55 7 #373	-		#120 3-#3-3	【フリー利用】	朝ヨガ 7:15-8:15	11203-43-3			#503.#323	【有料】 マシン		4150 3-413-3	[
8:00	長谷川たかはる		MARI 1650円 (税込)				mico					【フリー利用】 マシンピラティス 7:15-8:30	荒木 ひとみ					ピラティス			【有料】 マシン	8:00
0.00	7:30以降入場不可 途中退場可		TOSOFI (PLE)			【フリー利用】 マシンピラティス	7:30以降入場不可 途中退場可		【フリー利用】 マシンピラティス 7:15-9:45				7:30以降入場不可 途中退場可					7:30-8:30 神田 晋吾			ピラティス	
						7:15-9:45			7:15-9:45									,			7:55-8:55 asayo	
9:00							!				Y.	[有料]	1					【有料】 マシン			【有料】	9:00
	ピックルボール 9:00-10:00		【フリー利用】 マシンピラティス 9:15-9:30	ピックルボール 9:00-10:00				ョガ 9:00-10:00		ピックルボール 9:00-10:00	ョガ 9:00-10:00	【有料】 マシン ピラティス		<u> </u>		ピックルボール 9:00-10:00		ピラティス 8:45-9:45	ピックルボール 9:00-10:00		【有料】 マシン ピラティス	
	9.00-10.00		9:15-9:30	9.00-10.00				金守 聡美		9.00-10.00	山本 まさみ	9:00-10:00 Kazusa		ヨガ		9.00-10.00		神田 晋吾	9.00-10.00		9:00-10:00 asayo	
10:00			歌と踊りでフィットネス 10:00-10:30	4		歌と踊りでフィットネス	シェイプアップ				男女兼用クラス			9:30-10:30 荒木 ひとみ				歌と踊りでフィットネス				10:00
	機能改善ストレッチ		10:00-10:30			10:00-10:30	TAKARA トレーニング 10:00-11:00		Į	ヤムナ ボディローリング		歌と踊りでフィットネス 10:15-10:45		男女兼用クラス			ボディケア ムーブストレッチ 10:15-11:00	10:00-10:30	<u> </u>	ヨガ 10:00-11:00	【有料】 マシン	
	10:30-11:00 栗原トレーナー			ヨガ 10:15-11:15 KUNA			TAKARA		【有料】	10:15-11:15					【フリー利用】		10:15-11:00 TAKARA		ZUMBA	SAYAKA	ピラティス 10:15-11:15	
11:00		美尻	【フリー利用】 マシンピラティス				<u> </u>	<u>, </u>	マシン ピラティス 10:30-11:30	清水 杏菜 定員20名					【フリー利用】 マシンピラティス 7:15-14:45	J			10:30-11:30 大浦 透		Kazusa	11:00
	ヴィンヤサヨガ	トレーニング 11:00-12:00	10:45-11:30	<u> </u>	1		ヨガ	コンディショニング	峰本 春奈	ل		【フリー利用】	PositiveLink			ヨガ	ビューティーボディ TAKARA	【フリー利用】 マシンピラティス		1		
	11:15-12:15 SHIORI	ヨシ	<u> </u>	ファンクショナル トレーニング 11:30-12:30	リラックスヨガ 11:30-12:30		11:15-12:15 SHIORI	ピラティス 11:15-12:15 あずさ		ZUMBA 11:30-12:30	フローヨガ 11:30-12:30	マシンピラティス 11:00-12:30	ファンクショナル			11:15-12:15 富田 華子	トレーニング 11:15-12:15	マシンピラティス 10:45-12:30		ボディメイク & ストレッチ	avex	
12:00			「 有料】 マシン	11:30-12:30 Tomoko	KUNA			w/c		藤田ひとみ	SHIORI		トレーニング 11:30-12:30 佐々木 洋介				TAKARA		パワーヨガ2 11:45-12:45	11:30-12:30 Kazusa	ボーカルマスターボーカルレギュラー	12:00
	1		ピラティス 12:00-13:00	<u> </u>		【フリー利用】 マシンピラティス			【フリー利用】 マシンピラティス 11:45-13:15	ţ			12 (1) (4)		Į.	ボディケア			菊田 敬祐		11:40-12:40	
	ボディワーク 12:30-13:30	フローヨガ 12:30-13:30	Takemasa			マシンピラティス 10:45-14:45	パワーヨガ2		11:45-13:15)	ボディ	-		ストレッチ (withストレッチポール)						
13:00	シエカ	SHIORI		ヴィンヤサヨガ 12:45-13:45			12:30-13:45 Shuno			SALSATION® 12:45-13:45 斉田 美穂		【有料】 マシン	メンテナンス 12:45-13:45			12:30-13:30 Kazusa		ビギナー 13:00-13:45	STYLE JAZZ	パワーヨガ1		13:00
				金子 麗子					【有料】	月田 天徳		ピラティス 13:00-14:00	増森 知子					ACHA	HIPHOP 13:00-14:00 IKA	パワーヨガ1 13:00-14:00 mico	avex	
	ヤムナ	y	【フリー利用】 マシンピラティス		y				マシン ピラティス	<u> </u>		高橋 里枝		Y		WAACK	リカバリー 13:45-14:30		IIVA		ボーカルマスター ダンス&ボーカル	
14:00	ボディローリング 13:50-14:50	PelBeautics ペルビューティクス	13:15-14:45		ボディメイク & ストレッチ				13:30-14:30 峰本 春奈	ヨガ	PelBeautics ペルビューティクス	【フリー利用】	ピラティス 14:00-15:00	ボディケア ストレッチ 14:00-15:00		& FreeStyle 13:45-14:45	13:45-14:30 湯浅 まゆ	レギュラー 14:00-14:45 ACHA		 	キッズ 12:50-15:00	14:00
	清水 杏菜 _{定員20名}	perfectdetox 14:00-15:00 斉田 美穂			&ストレッチ 14:00-15:00 相澤 加奈					14:00-15:15 Shuno	perfectdetox 14:00-15:00 斉田 美穂	マシンピラティス 14:15-14:30	14:00-15:00 洪 仁順	14:00-15:00 增森 知子		AYUMI	,	ACHA	HIIT 14:15-15:15	リラックスヨガ 14:15-15:00 mico		
15:00		月田 天徳			里女善田クラス					Siluilo	月田 天信			- 444 74 6		46	カーディオ キックボクシング &ストレッチ		Eba	IIIICO		15:00
15:00			¥			歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30			歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30		1	歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30			歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30	Girl's HIPHOP	14:45-15:30 湯浅 まゆ		定員20名			15:00
	ビックルボール 講習会		, 【有料】 マシン													15:00-16:00 早記		avex ダンスマスター			ビギナー	
16:00	神首云 15:30-16:00 渡邉トレーナー		ピラティス 15:30-16:30	ピックルボール 15:30-16:30		【フリー利用】 マシンピラティス	ピックルボール 15:30-16:30		【フリー利用】 マシンピラティス	ピックルボール 15:30-16:30		【フリー利用】	ピックルボール 15:30-16:30		【フリー利用】			HIPHOP 入門初級合同	ヨガ 15:30-16:45		15:30-16:15 MARI	16:00
10.00	16:30まで利用可		神田 晋吾			マシンピラティス 15:45-16:45			15:45-16:30			マシンピラティス 15:45-16:45			【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45	auov		15:30-16:30	北川 京信			
)							1						avex ダンスマスター ティーン					レギュラー 16:30-17:15	
17:00			【有料】 マシン ピラティス			歌と踊りでフィットネス			avex ボーカルマスター			歌と踊りでフィットネス			歌と踊りでフィットネス	ティーン HIPHOP初級 16:20-17:20		フリースタイル ダンス 16:45-17:30			MARI	17:00
	ピックルボール 17:00-18:00		16:45-17:45 神田 晋吾	ピックルボール 17:00-18:00		17:00-17:30	ピックルボール 17:00-18:00		ボーカルキッズ 16:45-17:45	ピックルボール 17:00-18:00		17:00-17:30	ピックルボール 17:00-18:00		17:00-17:30			Yoshida			有料クラス	
	17.00-16.00		17世 日日	17.00-16.00		【フリー利用】	17.00-16.00			17.00-16.00		【フリー利用】	17.00-16.00		「フリー利用!			avav	ピックルボール		サイクル & フォームローラー	<u> </u>
18:00			【フリー利用】			マシンピラティス 17:45-18:30			【フリー利用】 マシンピラティス			マシンピラティス 17:45-18:30			【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30			avex ボーカルマスター ボーカル其碟	17:30-18:30		ケア 17:30-18:30	18:00
			マシンピラティス 18:00-18:30			17.40 10.00			18:00-18:30	1		17:40 10:00		<u> </u>	17:40 10:00			ボーカル基礎 17:40-18:40			MARI 1650円(税込)	
	4	_				ļ	v	Į,			3ガ		ラテンダンス	ボディケア ストレッチ	Ļ							
19:00	ボディケア	1/=	ビギナー	ヴィンヤサ	カーディオ	ビギナー	ヤムナ	リラックスヨガ	フリースタイル	IA 77 FUNIV	18:30-19:30 荒木 ひとみ	ビギナー	18:30-19:40 菊池 まゆみ	18:30-19:30 #=-	ビギナー			【フリー利用】			歌と踊りでフィットネス	19:00
	ストレッチ (withストレッチボール) 19:00-20:00	ピラティス 19:00-20:00 RIKA	19:00-19:45 ACHA	ヨガ 18:45-20:00 nemu	キックボクシング &ストレッチ	19:00-19:45 MARI	ボディローリング 19:00-20:00 海北 木笠	19:00-19:45 野島 裕子	ダンス 19:00-19:45 Yoshida	JAZZ FUNK 19:00-20:00 早記	男女兼用クラス	19:00-19:45 MARI			19:00-19:45 ACHA	ピックルボール 19:00-20:00		マシンピラティス 18:55-19:30			19:00-19:30	
	Kazusa	TulkA	1		19:10-19:55 沙弥子	j .	清水 杏菜 _{定員20名}	,		TPU			1		,						【フリー利用】	
20:00			レギュラー		y	レギュラー		シェイプ		<u> </u>	Tuning Yoga			ョガ	(有料) マシン			歌と踊りでフィットネス 20:00-20:30			マシンピラティス 19:45-20:45	20:00
	WAACK & FreeStyle	ヨガ	20:00-20:45 ACHA	バーレスク 20:15-21:15	ボディメイク & ストレッチ	20:00-20:45 MARI	ヴィンヤサ ヨガ	エクササイズ 20:00-21:00		K-POP	20:00-21:00 kyoco		KICK OUT	20:00-21:00 加地 史佳	ピラティス 20:00-21:00			2111 20:00			25113 20143	
	20:15-21:15 AYUMI	20:15-21:15 澁谷 奈央		AKKODON ヒール着用可能	20:15-21:15 沙弥子		20:15-21:15 野島 裕子	坂下 千景 男女兼用クラス	貸し切り 20:30-21:30	20:15-21:15 Mayu	男女兼用クラス		20:15-21:15 a2ko		ACHA			【フリー利用】		21:00 CLOSE		
21:00			歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30	ヒールカバー必須		歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30		男女兼用グラス このクラスは前半30- 40分有酸素運動	20.30-21.30	期間限定クラス	男女兼用グラス	歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30			動しない ガフ かようフ			マシンピラティス 20:45-21:45				21:00
				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				パートのみ参加も可		2日休講9日スタート					歌と踊りでフィットネス 21:15-21:45					GGサイクルご参加者様 とフェイスタオルをご持参く	ださい。	
20.00			7-11 -1-T			r=11 =1=1			F=11 -1			F=11 =1==					マシンビラティス 全て有料レッスンとなります。		頂き	ン開始5分前には扉を締め ます。初めてご参加される 5りまの20円やドナサスで	方は	
22:00			【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45			【フリー利用】 マシンピラティス	貸し切り		【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45			【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	ピックルオ	ベールはレッスンではごさ	ざいません。 		至(有料レッスノとはります。 2500円 (税込)			乗り方の説明などさせて頂: にはスタジオ内にお集まり。 		22:00
			21.45-22:45			21:45-22:45	21:30-23:15		21.45-22:45			21:45-22:45		間帯にてご自由に利用: る場合は2名以上でご利			【マシンビラティス フリー利用】			 ルスタジオ有料プログラムに -1100円(税込) ビジタ		
23:00										-				『ックルボール実施時間帯 ール利用を優先させてい	は		自由にご利用いただけます。ス 金となります。事前にご予約を 30分¥2,200(税込)		60分クラス メンバー	-1650円(税込)ビジタ -ジター料金(3150円税	7-2200円(税込)	23:00
23.00																ご希望の	1時間¥4,400(税込) 場合は、事前にご予約をお願い	い致します。	レッスン開	始2時間前からフロントにで WEB予約はありません。	で受付開始	
						ジオでのレッスンご	参加の方/各クラス			r。(女性専用)WEE 		てご予約の上、券売	機にてチケットをご						有料レッス: ゴ-	ンはキャンセル時返金不可 ールドジム原宿アネックス東	となります。 紅京	
		23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			03-3408-7474		
	スケジュール及び担当者は多	変更になる場合がありますの	で、予めご了承下さい。	1				1														
Į		アッティフ		ļ		ダンス		ļ			コンディショニング・調整		Ī		3.5		1			有料スクール		

			常温スタジオ			
	クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
	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	こ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、	バイナミックでエキサイティン ク	ブなインターバルトレーニング ?	形式のワークアウトです
	SALSATION	☆☆~	☆☆~	ALL	45分、60分	プレコリオ
	長年の研究成果に基づいて	考案された世界中の音楽り	リズムに乗って体を動かすダン	ストレーニングです。と	なたにも参加していた	だけます。
	カーディオキックボクシング	አ አ አ	☆☆~	ALL	45分	キックボクシング
t	ックボクシングの基本的な動作やコンビネ		<u>i</u>		<u>:</u>	
7			:	:		
	KICKOUT	☆☆☆	☆☆~	ALL	60分	ムエタイ
	ムエタイの動きをも	音楽に合わせて行うエクササイ	「人です。人トレ人解消!シェ	イノアツノ! ホテイーン	イクにおすすめです!	
	ヨガ	☆☆∼☆☆☆	-	ALL	60分、75分	ヨガ
7:	が経験者を対象としたクラスですが	、初めての方にもご参加いた	: ·だけます。ヨガ特有の深い吗	吸を伴ったゆったりと	<u>.</u> した動作で心と身体を	
	パワーヨガ1	☆☆☆	-	ALL	45分、60分	3 ガ
ř			なも せんも バニヽュ武労 ロ	<u> </u>		
9	イナミックなアーサナと呼吸を同調させた		肋刀・持久刀・ハフン人感見 U		•	
	パワーヨガ 2	☆☆☆☆	-	経験者向け	60分、75分	<u> </u>
	チャレンジポーズなども含めアクラ	ティブに動いていくヨガのクラス	です。ヨガ2もしくはパワーヨ:	ガ1に慣れた方を対象	象とした中級者向けブ	ログラムです。
	ヴィンヤサヨガ	☆☆∼☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼	及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、小とり	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	* * * * *	-	ALL	75分	3 ガ
+1		ļ	さわます ガイナニックショナナイギ ブンLest	i	<u>.</u>	
٨١		•	6C1 により。フイノミックはアダブ(小一人)と門 			
	ピラティス	☆~	-	ALL	45分、60分	
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	う力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	ブモデルなどにたいへん評判	判がよいプログラムです
	ボディメイク	☆☆	-	ALL	45分、60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
		息を繰り返すトレーニングクラ	この現実まで休を追い込むに		<u>:</u>	
_		☆☆☆	ハ。たびであて下で但と近じ		•	
	ファンクショナルトレーニング	~ ~ ~	* # # # # # # # # # #	ALL	45分、60分	ボディワーク
	日常生活や実際のスポーツ競技に		を问上させる為のトレーニン			
os	itiveLinkファンクショナルトレーニング	☆☆~	-	ALL	60分	ボディワーク
参	加すればあなたの身体にPOSITIVEな変化	とが必ず起こる! トップモデルや有名	女優、アスリートから信頼を得るトレ	ーナー横手貞一郎氏監修	。野性的な機能を引き出す	オリジナルメソッドです。
Ί	イプアップTAKARAトレーニング	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
	音楽に合わせ有	酸素トレーニングと自重トレ-	: ^ノヷを組み合わせたプロノ	ブラム しっかりと注の	かけスプログラムです	
	ボディワーク	± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ± ±		ALL	60分	ボディワーク
			シウムナもころりころです	i	<u>.i</u>	<u> </u>
		などを組み合わせ、動きなか	りり身体を登えるクラ人です。	:		
	ボディメンテナンス	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
音	と共に身体をダイナミックに動かしなか	ら筋力も使いつつストレッチし	ていきます。骨盤、肩回りを連	動させ背骨を動かして	様々な形で身体にアン	プローチしていきます
	ヤムナボディローリング	☆	-	ALL	60分	ボディワーク
'B	Rは年齢や体の制限に関わらず誰もが	ハつまでも継続できる強力なセル	フケア。身体にあるすべてのパーツ	(筋肉、内臓)を元の	・ 位置に戻して本来の働き	を取り戻してくれます
-						
•••			<u>i</u>	<u>i</u>	<u>i</u>	
		常温	スタジオ〜Dance	~		
		113/111			-	
	HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
	ヒップホップの基本	のリズム取りの後、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。	
	Girl's HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
LTI	性らしいセクシーな動き、キュートな	・動きで振り付けます 胸や服	! 要を強調しかがら動くので ナ	<u> </u>	<u>:</u>	
Χ.		ト϶パC にコルエン「「コレレみり。 アロウ「インカミ	女で実列しなかつ到へりし、5	:		
	STYLE JAZZ HIPHOP		-	ALL	60分	ダンス
ΙΑZ	ZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気のむ	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	厚しますのでジャンルを越え、	•	
	WAACK & FreeStyle	-	-	ALL	60分	ダンス
0£	・ F代初期にGAY CLUBで生まれたダンス。腕	を回したり、巻き付けたりするような動	きが特徴的。美しさを魅せる踊りです	から、立ち姿勢などを綺麗に	見せたい方にもお勧め。男性	上や初の方も大歓迎です
	JAZZ FUNK	_	_	ALL	60分	ダンス
1	A Z Zをベースに美しいシルエットヤ	かたはい色のでもしたフラン	として実現していきます。 ケル	<u> </u>	<u>.</u>	
J		メロンしい夕のこなしをブック	イーに衣切していさまり。女"			
	バーレスク	-	-	ALL	60分	ダンス
	音楽に合わせて女性らし	さを強調する動きをしたり、ク	<u>焦らしながら衣</u> 装を脱ぐチラし	ズムのテクニックで魅 ^っ	<u>せたりするダ</u> ンスパフォ-	
	HOUSEリズム&グルーヴ	-	-	ALL	60分	ダンス
	れるような素早い足さばき」がハウスダンスの最大の	寺徴。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	最高に気持ちいいダンスです
流			<u> </u>		70分	ダンス
流	ラテンダンフ	_	· -			
流	ラテンダンス	- しみながらインストラクターが:	ナルジナルの振り仕せた。	ALL tata 切心老の女	<u>.</u>	

桜島溶岩HOTスタジオ										
クラス名	強度·運動量	難 度	対象者	時間	種類					
カーディオキックボクシング	***	☆☆~	ALL	45分	キックボクシング					
キックボクシングの基本的な動作やコンビネ	ーションを楽しむクラス。全身の原	•	カ果的です。短時間で ダ							
空手fit	☆☆☆	☆☆~	ALL	45分	キックボクシング					
空手の基本的な動作やコンビネーション	を楽しむクラス。全身の脂肪燃	燃焼や心肺機能向上にも効果は	的です。短時間で 効率	率的にシェイプアップした	い方におすすめです					
シェイプエクササイズ	☆☆∼☆☆☆	-	ALL	60分	ダンス					
ラテン系の曲に合わせてダンスムーブメントを楽しみ	y、脂肪燃焼、ストレス発散。低強度	で構成され、インナーマッスルを使用する	有酸素運動です。後半は籠	簡単な振付を楽しみます。初	心者の方でも楽しめます					
リラックスヨガ	☆∼☆☆	-	ALL	45分、60分	ヨガ					
座位、仰臥位を中心に心身の	リラックスを促すことを目的に	したヨガのクラスです。体がか	たくても大丈夫!初ぬ	っての方も安心してご	参加ください。					
ヨガ	☆☆∼☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ					
ヨガ経験者を対象としたクラスですが	: 、初めての方にもご参加いた	 たけます。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。					
パワーヨガ 1	ដដដ	-	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	:	筋力・持久力・バランス感覚 U	Pを図るもの柔軟性に		型(身体)を作ります。					
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	l	.i	i		1					
Tuning Yoga	☆~☆☆	-	ALL	60分	3 ガ					
リラックスヨガでゆっくり呼吸をし		┊ _┻ ーヽ゚ガコ→ <u>゙</u> カレエナミごヹゎ	<u>:</u>	<u> </u>						
37777 an C \$ 5755 ax & C			「口の日で成動で多り	454 604	ボディワーク					
フットのトラグラを持ずかけをかけをからしょ!	以 、	ニカロロだけでもハイエジャン次をかれている	カトルプラフロ しゃし	オンカ、ロリガ	ハナイソーグ					
マットツエ (1」) 接頭 ピキキ 前を中心としたト	ンーニンソソフス C 9 。 柔 駅 性 * 肘	リカリヒにかては、体形で登券がよく	なり、 トッノ バスリー トヤトリ ム・ ・	フェナルはとにだいい計	ナッハスマンロソフム()					
コンディショニングピラティス	☆☆~	+1 + ++ +- == 1 + + ++ + + + + + + + + + + + + + +	ALL	60分	ボディワーク					
全身の繋がりを意識して体を動かしな		(効率的に動かす子省をして								
ボディメイク&ストレッチ	☆☆☆	-	ALL	60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乳	実感する事が出来ます		てみませんか?					
ヤムナボディローリング	☆	-	ALL	60分	ボディワーク					
YBRは年齢や体の制限に関わらず誰もが	いつまでも継続できる強力なセル	フケア。身体にあるすべてのパーツ	(筋肉、内臓) を元の	位置に戻して本来の働き	を取り戻してくれます					
美尻トレーニング	☆ ☆ ☆	-	ALL	60分	ボディワーク					
プリっと張りのある丸い美原	えを目指します。腹筋も意識	するのでお腹周りもすっきりと	します。女性にお勧め	りのワークアウトプログラ	5 <u>ムです</u> 。					
ビューティ―ボディTAKARAトレーニング	☆☆∼☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク					
音楽に合わせチューブ	やボールを使い箇所にフォー	カスしてボディメイクしていきま	す。美ボディを目指す	女性限定プログラム	です。					
リカバリー	☆	-	ALL	45分	ボディワーク					
ごくごく小さな動きを深層筋に伝え、骨と骨を	: をつなぐ単関節筋の弾力を取り肩	・ 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!	句上も期待出来ます					
ボディケアストレッチ	*	-	ALL	60分	ボディワーク					
疲労回復や柔軟性向上を目的にストレッチや	 簡単なエクササイズを行います。スタ	 7ジオ未経験者の方にも安心してご参	き加いただけます。トレーニン	ング前後の準備、整理体操	としてもご利用ください					
ボディケアムーブストレッチ	☆	_	ALL	45分	ボディワーク					
身体を動かしながらストレッチを行う事で筋肉	:	: 、身体が温まり動きやすくなるような	: &	.	.i					
PelBeautics	☆ ☆	_	ALL	60分	ボディワーク					
ラテン系ムーブメントを取り入れ骨盤、肩甲	l	<u></u>	<u> </u>	<u></u>						
Total Beauty Body Care	H C/HOV IE/CO 70 7 1 777/IC	יייייייייייייייייייייייייייייייייייייי	ALL	60分	CC S/MV 7C/CV/CV					
, , ,		』 ササイズ。美しく動ける身体に	<u> </u>	<u>;</u>	:のナハキオ					
ボディメンテナンス	が成形圧で同めるエフ	プライス。 大い 動かるみ 体に	ALL	60分	ボディワーク					
	: 	<u> </u>	: *	<u>; </u>	ポノイノ ージ					
土夕ではくし事	双ん登んる。 トーグルコンティ	「ンヨーノググリ人です。初心白	の方にも女心してご	参加いたたけまり。 ■	<u> </u>					
				<u> </u>	<u> </u>					
	:	<u> </u>	!	<u>:</u>	<u> </u>					
		·		-	<u> </u>					
		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>					
:		1	:							