

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN							
7:00			有料スクール					7:00
7:30								7:30
8:00	朝YOGA 8:00-8:45 木下 ひとみ		アシュタンガヨガ 7:30-9:00 武井 典子	朝YOGA 8:00-8:45 木下 ひとみ				8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00						有料スクール	有料スクール	10:00
10:30	アンチエイジング気功 10:00-11:00 キング育子	初級ステップ&筋コン 10:00-10:45 和津	Step Yoga 10:00-11:00 雄谷 昌子	やさしいYOGA 10:00-11:00 中野 陽子	コンディショニング for ビューティフルウォーキング 10:30-11:15 内海 智葉	バレエ ～STUDIO フレッシュコート F.W～ 10:30-12:30 AYUMI	アシュタンガヨガ 10:00-11:30 武井 典子	10:30
11:00								11:00
11:30	Anatomy Yoga 11:15-12:15 福成 康洋	機能改善 11:00-12:00 KOKEN	はじめてのハワイアンフラ 11:15-12:00 湯浅 まゆみ	STREET DANCE 11:15-12:15 福留 篤広				11:30
12:00					アロマ気功 11:30-12:30 キング育子		YOGA 11:45-12:45 武井 典子	12:00
12:30								12:30
13:00	SALSATION® 12:30-13:30 YOKO	ラテン 12:15-13:15 WILSON	ZUMBA 12:15-13:15 勝連 智美	サンバ 12:30-13:30 オリヴェイラ紀子	ラティネーション 12:45-13:45 ANA	Aero Yoga 12:45-13:45 雄谷 昌子	リズムマスター 13:00-13:45 Que	13:00
13:30								13:30
14:00	GGX 筋コンディショニング 13:45-14:30 スタッフ	姿勢美人 13:30-14:30 米倉 久史	YOGA ～Bodyムーブメント～ 13:30-14:30 MAYA	ベリームーブメント 13:45-14:45 朱里	メリディアンヨガ～経絡ヨガ～ 14:00-15:00 Mina	GGX 筋コンディショニング 14:00-14:30 スタッフ	ストリートダンス 14:00-15:00 U-suke	14:00
14:30								14:30
15:00	HOUSE BASIC 14:45-15:45 こうしゅう	バレエ基礎 14:45-15:45 沙愛	Vogue 14:45-15:45 ShowTA	SOUL GROOVE BASIC 15:00-16:00 ayaka		STREET DANCE 14:45-15:45 福留 篤広		15:00
15:30					SOUL & LOCK 15:15-16:15 ETSUKO		バレエ基礎 15:15-16:15 吉岡 祐弥	15:30
16:00								16:00
16:30	HOUSE VARIATION 16:00-17:00 こうしゅう	Jazz Dance 16:00-17:00 秋長 知美	K-POP 16:00-17:00 Lye	SOUL GROOVE&STEP 16:15-17:15 ayaka		骨盤整体ヨガ 16:00-17:00 KYOKO HCN NEW	有料レッスン	16:30
17:00							バレエ 16:30-18:00 1・2週目 佐田 萌子 3・4週目 吉岡 祐弥	17:00
17:30								17:30
18:00						イベントタイム 17:15-19:00 ※掲示板をご覧ください。		18:00
18:30	バレエ基礎 18:00-19:00 吉岡 祐弥	コンディショニングYOGA 18:00-18:45 武井 典子	ビギナーズストレッチ 18:00-18:30 棚田 徹	バレエ 17:45-18:45 佐田 萌子	ZUMBA 18:00-19:00 勝連 智美			18:30
19:00								19:00
19:30	ピラティス 19:15-20:00 西田 香	アシュタンガYOGA 19:00-20:15 武井 典子	バレエ基礎 18:45-19:45 棚田 徹	Anatomy Yoga 19:00-20:00 福成 康洋	SALSATION® 19:15-20:15 Mayo			19:30
20:00								20:00
20:30	ポーシングアカデミー 20:30-21:30 岩尾 佳毅		ZUMBA 20:00-21:00 柴田 竜一					20:30
21:00							21:00 CLOSE	21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30	23:00 CLOSE							23:30
0:00								0:00

アクティブ系

ダンス系

コンディショニング系

ヨガ

有料スクール



スタジオ情報QRコード

スタジオレッスン内容 KOBE MOTOMACHI

レッスン名	名前	強度	難易度	レッスン内容
朝YOGA	木下 ひとみ	★★★	★★★	朝の体を目覚めさせていくように、ゆっくりとポーズをとっていきます。
Anatomy Yoga	福成 康洋	★★★	★★★	解剖学に基づいてヨガのポーズを紹介することで、体に安全で効率の良いエクササイズを提供できます。ヨガが初めての方からベテランさんまで、皆さんで心地よく体を動かしてください。
コンディショニングYOGA	武井 典子	★★★	★★★	ブロック、ボール、椅子等を使って身体の強張りをほぐし、普段使わない筋肉に意識を向け、ヨガのポーズを快適にとるための準備を十分に行うクラスです。※「このクラスでは、指導の一環としてインストラクターが直接お客様の身体に触れる場合があります」
アシュタンガYOGA		★★★★	★★★	伝統的なヨガの流派 アシュタンガヨガは、呼吸と動きを合わせて流れるように決まったポーズを順番に繋いでいくスタイルです。このクラスでは、最初のシリーズの半分(ハーフプライマリー)迄を丁寧にいきます。※「このクラスでは、指導の一環としてインストラクターが直接お客様の身体に触れる場合があります」
YOGA		★★★	★★★	呼吸に合わせてダイナミックにポーズを繋ぎ、全身を大きく動かします。強さと柔軟性を培う内容となっています。※「このクラスでは、指導の一環としてインストラクターが直接お客様の身体に触れる場合があります」
YOGA ～body ムーブメント～	MAYA	★★★	★★★	基本のヨガのポーズを中心に体幹を安定させ、筋力・柔軟性を高めていきます。全身の循環を良くして凝り固まらない痩せやすい体を作ります。
やさしいYOGA	中野 陽子	★★★	★★★	このクラスは心身を癒すことを主な目的としている為、初心者の方や運動が苦手な方でも取り組みやすくなっております。また、ヨガを行なうと体と心が安定するだけでなく、睡眠の質が向上するなどの効果も期待できます。
メリディアンヨガ ～経絡ヨガ～	Mina	★★★	★★★	東洋医学がベースの、季節に合わせたセルフケア。丹田を中心にブレない軸を作り出す！ 経絡やツボを使って、ヨガのポーズの効果を最大限に引き出しましょう！
骨盤整体ヨガ	KYOKO HCJ	★★★	★★★	腰痛・ヒザ痛・イライラ・尿もれ・肩こりなど、年齢とともに増えるお悩みを根本ケア。お顔の歪みにも効果のある内容で、内側からキレイに。
HOUSE BASIC	こうしゅう	★★★	★★★	いわゆるHouseMusicで踊るステップ中心のダンスです。Basicクラスなので、HouseDanceを楽しんで踊るためのベースとなる部分を中心にゆっくりレッスンを行います。
HOUSE VARIATION		★★★	★★★	Basicクラスで取り組んだものをベースにもう少しダンス的な部分にフォーカスを当ててレッスンを行います。少し早めの曲や振付的な物にもチャレンジしつつ色んな側面からHouseDanceを感じて頂けたらと思います。
バレエ基礎	吉岡 祐弥	★★★	★★★	華やかに見えるバレエですが、正しく踊るには体幹力が必要です。このクラスではそうした体幹を養い美しい姿勢づくりを目指していくクラスです。
	沙愛	★★★	★★★	姿勢改善、柔軟性を高める、インナーマッスルを鍛える、など、さまざまな効果が期待できるクラシックバレエのレッスンです。バレエは奥が深いので、このレッスンでは、動作ひとつひとつの筋肉の使い方をしっかりと説明し、正しい知識を学びながら、バレエを楽しんでいただけます。
	棚田 徹	★★★	★★★	バレレッスンで身体のバランス感覚を養いながら姿勢を美しくし、センターレッスンではリズム感を養いながら色々な踊りを楽しんで頂きます。
バレエ	佐田 萌子	★★★	★★★	初心者の方から経験者の方まで、踊る事に興味をお持ちの方はぜひご参加くださいませ。リラックスして踊る事が以下に心地よい物か、というのを感じて頂ければと思います。心身ともに健康的で楽しいレッスンを心がけています。
ラテン	WILSON	★★★	★★★	ラテンダンスのリズムをいくつか取り入れたとても楽しいクラスです。1時間のクラスで全身を鍛えます
Jazz Dance	秋長 知美	★★★	★★★	20分しっかりストレッチをした後、洋楽、J-pop、シアターダンスなどを1か月4～5回で1曲完成させます。毎回、しっかり前回の復習をしながら、進めていきますので、覚えるのが苦手な方もダンスがお好きな方はぜひ楽しみましょう。
はじめてのハワイアンフラ	湯浅 まゆみ	★★★	★★★	フラは美しい姿勢を保ちながら、ステップとハンド・モーションを組み合わせることにより、体幹が鍛えられ、姿勢改善や代謝向上が期待できます。ハワイアンミュージックにのせて踊ることでリラクゼーション効果ももたらします。
Vogue	ShowTA	★★★★	★★★	ファッション雑誌「VOGUE」から由来するダンスです。モデルのようなポージングやウォーキング、幾何学的な腕の動きやフェミニンな動きなど様々なスタイルを教えています。
K-POP	Lye	★★★	★★★	K-POPアイドルの振付を踊る中で、ダンスの基礎を身につけるクラスです。
STREET DANCE	福留 篤広	★★★	★★★	音楽に合わせて基本STEP練習をしていきます
ストリートダンス	U-suke	★★★	★★★	ダンスの基本的な動きをいれながら参加した方それぞれのペースで楽しんでいただけるようアドバイスしながら振り付けをしていきます。
サンバ	オリヴェイラ 紀子	★★★	★★★	情熱的なサンバの音楽に合わせて一緒に体を動かしてみよう！基本ステップからコンビネーション振付けまで、初心者の方も安心して入って頂けるダンスレッスンです。本場リオのカーニバルにも参加するインストラクターが楽しく指導させていただきます。
ベリームーブメント	朱里	★★★	★★★	ストレッチから始めベリーの基本動作をしてから音楽に合わせて動いていきます。腰を中心に体のパーツに意識を向けて全身を整えていきます。

レッスン名	名前	強度	難易度	レッスン内容
SOUL GROOVE BASIC	ayaka	★☆☆	★★☆	Party groove、SOUL stepをメインに音楽に心地よく乗れた上で、身体の使い方を丁寧に伝えていくレッスン内容となっています。
SOUL GROOVE&STEP		★★★	★★☆	
SOUL&LOCK	ETSUKO	★★☆	★★☆	ストリートダンスのSOULとLOCKをメインに楽しく踊ります
リズムマスター	Que	★☆☆	★☆☆	ストリートダンスの基本となる動きを繰り返し練習 アイソレーションから振付まで進めていきます
SALSATION	YOKO	★★★	★★★	SALSATIONは音楽を楽しむダンスフィットネスです。さまざまなジャンルの曲の世界に浸りながらシェイプアップ効果も。振りを覚える必要はなく、ダンスや運動が苦手・初めての方でも気軽に参加いただけます。ぜひ一緒に楽しみましょう♪
	Mayo	★★★	★★★	色んなジャンルの音楽を楽しみながら、体幹が鍛えられるダンスフィットネスプログラムです。ダンス経験のない方も、どなたでも参加いただけます。
初級ステップ&筋コン	和津	★☆☆	★☆☆	笑顔で筋トレした後には、ステップ台で楽しくスッパリ汗をかく、気持ち良すぎる45分間となっております。ぜひご参加くださいませ。
ZUMBA	勝連 智美	★★★	★★★	音楽を楽しみながら体を動かすクラスです
	柴田 竜一	★★★	★★★	世界中の音楽を使って楽しく汗をかけるクラスです。
ラティネーション	ANA	★★★	★★☆	ラテン語は楽しくて、他とは違った、フレンドリーなクラスで、続けやすいです。体の調子を整えながら感情のジェットコースターに乗り、ストレスを軽減する楽しい方法です。
アンチエイジング気功	キング育子	★☆☆	★☆☆	気功の動功と呼吸法で気の流れを整えた後、セルフマッサージで血行を良くして、心身ともに若返っていただけます。足のマッサージは、マッサージオイルを使用します。
アロマ気功		★☆☆	★☆☆	爽やかな植物の香りの中で、ゆったりとした気功の功法（動功、呼吸法、マッサージ法等）を行い、全身の気の流れ、そして体調を整えていただけます。
ピラティス	西田 香	★☆☆	★☆☆	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを正し、ボディバランスを整える事の出来るクラスです。筋肉と柔軟性の向上を図りながら、機能的で調和のとれた身体作りを目指しましょう。
機能改善	KOKEN	★★☆	★☆☆	筋肉には様々な機能が備わっています、身体機能学に基づいたエクササイズで身体能力を高めていきます。
姿勢美人	米倉 久史	★☆☆	★☆☆	身体のバランスを整えていきます。調整エクササイズやストレッチする事で、良い状態を長く維持できる様にして行きます。どなた様でも参加出来ます。
Step Yoga	雄谷 昌子	★★☆	★☆☆	ステップ台を使ったシンプルな昇降運動とストレッチコンディショニングを行います。腰痛、肩凝りなど身体の不具合を改善しバランス良く整えしなやかに引き締めます。初心者の方もマイペースで取り組みます。
ビギナーズストレッチ	棚田 徹	★☆☆	★☆☆	ストレッチ動作のコツをお伝えしながら関節周りの可動機をを広げ身体の内側から整えていきます。柔軟性の向上、姿勢改善にお勧めのクラスです。
コンディショニング for ビューティフルウォーキング	内海 智葉	★☆☆	★☆☆	力を使わず、優しく身体に触れて緩め、余分な力を抜いて美姿勢、美しいウォーキングを目指します。
Aero Yoga	雄谷 昌子	★★☆	★☆☆	シンプルな有酸素運動とストレッチコンディショニングを行います。アーユルベダや東洋医学的な知恵を踏まえ身体に無理な負担をかけることなくバランス良く動きます。頭痛肩凝り腰痛など身体の不具合を解消し、しなやかに引き締めます。初心者の方も楽しくマイペースで取り組みます。
ポージングアカデミー	岩尾 佳毅	★☆☆	★☆☆	大会に出場される方向けに、大会経験豊富な岩尾アドバンストレーナーが直接指導いたします
GGX ～筋コンディショニング～	スタッフ	★☆☆	★☆☆	腹筋やお尻などを中心に気になる部位をトレーニングします。最後はストレッチでゆっくりほぐしていくレッスンです。
バレエ ～Studio テレブিশーラ F. W～ (有料)	AYUMI	★★★	★★★	バレエの基礎や動きのコツを分かりやすく伝える事を大切に、1人1人レベルに合わせたレッスンを行っています。見学、体験いつでもお待ちしております。
アシュタンガヨガ (有料)	武井 典子	★★☆	★★★	アシュタンガヨガはアーサナを5呼吸ずつで繋ぐので、ひとつひとつを深く味わい呼吸との繋がりを感じながら行うと大きな変化が心身にやってきます。苦手なアーサナが沢山ある人程楽しめるものなのでお気軽にご参加ください。 ※このクラスでは、指導の一環としてインストラクターが直接お客様の身体に触れる
■ リラクゼーション系 ■ アクティブ系 ■ コンディショニング系 ■ ダンス系 ■ スクール(有料)				