

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE STUDIO SCHEDULE 代々木上原東京 '25年10月～							
月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00 OPEN (第2月曜休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	
7:00	朝ヨガ 7:15～8:15 SHIORI	朝ヨガ 7:15～8:15 MAIMAI	朝ヨガ 7:15～8:15 Yoshiko	朝ヨガ 7:15～8:00 nemu			7:00
8:00						Instagram	8:00
9:00	ストレッチ&ストレングス 9:20～10:20 山田衣衣	バレエダンサーのう なしなやかな体作り のためのクラスです。 柔軟性を高め、身 体の強さや機能を 高めていきます。ど なたでもご参加出	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA	ヨガ 9:15～10:25 郡山恵	朝ヨガ 8:30～9:30 林ゆみ		9:00
10:00	ヨガ 10:30～11:30 長谷川たかはる	バレエ初級 10:35～11:35 黒岩千紘	ヨガ 10:30～11:30 中村繁之	ヨガ 10:25～11:25 鈴木悠	STEP (初級) 10:35～11:20 郡山恵	ヴィンヤサヨガ 10:30～11:30 MAIMAI	10:00
11:00	JAZZ HIPHOP 初級 11:45～12:45 霜田恵	ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	STEP1 11:45～12:45 岡部和彦	ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	STEP1.5 11:35～12:35 片岡千鶴	バレエ初級 11:45～12:45 峰本善英	11:00
12:00	Dance Fit 13:00～13:45 小谷野美姫	ハタヨガ (ベージク) 13:05～14:05 nemu	RITMOS 12:35～13:35 臥雲由希子	ペリーダンス 12:55～13:55 tahia (ニコール組)	ファイティング エクササイズ 12:50～13:40 井上勇一	オリジナルエアロ (中級) 13:00～13:50 中安佑介	12:00
13:00	RITMOS 14:00～15:00 小谷野美姫	ヨガ 14:20～15:20 SHIORI	ヨガ 14:45～15:45 Shuno	ヨガ 14:10～15:10 KUNA	ヨガ 16:05～17:05 Yuni	SALSATION@ 16:30～17:30 斉田美穂	13:00
14:00	有料レッスン990円 バレエ (初級) 17:00～17:30 玉浦誠 定員25名	有料レッスン1320円 シングルステップ (初・中級) 15:35～16:35 hirocky 定員24名	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:15～18:15 中安佑介 定員14名	有料レッスン1650円 バレエ 17:00～17:45 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 オリジナルエアロ (初・中級) 17:15～18:00 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 マルチステップ 18:15～19:15 石川広明 定員15名	14:00
15:00	有料レッスン990円 バレエ (初級) 17:00～17:30 玉浦誠 定員25名	有料レッスン1320円 シングルステップ (初・中級) 15:35～16:35 hirocky 定員24名	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:15～18:15 中安佑介 定員14名	有料レッスン1650円 バレエ 17:00～17:45 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 オリジナルエアロ (初・中級) 17:15～18:00 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 マルチステップ 18:15～19:15 石川広明 定員15名	15:00
16:00	有料レッスン990円 バレエ (初級) 17:00～17:30 玉浦誠 定員25名	有料レッスン1320円 シングルステップ (初・中級) 15:35～16:35 hirocky 定員24名	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:15～18:15 中安佑介 定員14名	有料レッスン1650円 バレエ 17:00～17:45 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 オリジナルエアロ (初・中級) 17:15～18:00 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 マルチステップ 18:15～19:15 石川広明 定員15名	16:00
17:00	有料レッスン990円 バレエ (初級) 17:00～17:30 玉浦誠 定員25名	有料レッスン1320円 シングルステップ (初・中級) 15:35～16:35 hirocky 定員24名	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:15～18:15 中安佑介 定員14名	有料レッスン1650円 バレエ 17:00～17:45 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 オリジナルエアロ (初・中級) 17:15～18:00 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 マルチステップ 18:15～19:15 石川広明 定員15名	17:00
18:00	有料レッスン990円 バレエ (初級) 17:00～17:30 玉浦誠 定員25名	有料レッスン1320円 シングルステップ (初・中級) 15:35～16:35 hirocky 定員24名	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:15～18:15 中安佑介 定員14名	有料レッスン1650円 バレエ 17:00～17:45 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 オリジナルエアロ (初・中級) 17:15～18:00 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 マルチステップ 18:15～19:15 石川広明 定員15名	18:00
19:00	有料レッスン990円 バレエ (初級) 17:00～17:30 玉浦誠 定員25名	有料レッスン1320円 シングルステップ (初・中級) 15:35～16:35 hirocky 定員24名	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:15～18:15 中安佑介 定員14名	有料レッスン1650円 バレエ 17:00～17:45 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 オリジナルエアロ (初・中級) 17:15～18:00 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 マルチステップ 18:15～19:15 石川広明 定員15名	19:00
20:00	有料レッスン990円 バレエ (初級) 17:00～17:30 玉浦誠 定員25名	有料レッスン1320円 シングルステップ (初・中級) 15:35～16:35 hirocky 定員24名	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:15～18:15 中安佑介 定員14名	有料レッスン1650円 バレエ 17:00～17:45 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 オリジナルエアロ (初・中級) 17:15～18:00 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 マルチステップ 18:15～19:15 石川広明 定員15名	20:00
21:00	有料レッスン990円 バレエ (初級) 17:00～17:30 玉浦誠 定員25名	有料レッスン1320円 シングルステップ (初・中級) 15:35～16:35 hirocky 定員24名	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:15～18:15 中安佑介 定員14名	有料レッスン1650円 バレエ 17:00～17:45 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 オリジナルエアロ (初・中級) 17:15～18:00 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 マルチステップ 18:15～19:15 石川広明 定員15名	21:00
22:00	有料レッスン990円 バレエ (初級) 17:00～17:30 玉浦誠 定員25名	有料レッスン1320円 シングルステップ (初・中級) 15:35～16:35 hirocky 定員24名	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:15～18:15 中安佑介 定員14名	有料レッスン1650円 バレエ 17:00～17:45 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 オリジナルエアロ (初・中級) 17:15～18:00 宇山たわ 定員25名	有料レッスン1650円 マルチステップ 18:15～19:15 石川広明 定員15名	22:00
23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:00 CLOSE	
アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール			

- ・定員34名。※バレエ、ステップ台使用レッスンは定員25～34名 整理券、参加券ご参加方法は右記ご確認ください。
- ・レッスン開始の10分前よりジム中央にてお並びいただけます。
- ・レッスンの開始5分以上遅れた入室はご遠慮ください。
- ・ご参加の際は室内履きシューズをご持参ください。有料レンタルシューズのご用意もございます。
- ・バレエレッスンは2本続いている2本目センターレッスンは1本目バレエレッスンご参加の方のみご参加いただけます。
- ・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。
- ・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。

代々木上原スタジオプログラム案内					
クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
◆アクティブ系 効果: 脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。					
ビギナーシェイプ	★★	★★	初心者～初級者	60分	エアロビクス
スロ～音楽に合わせて動きながら、身体の中心軸や体感の安定性を感じ、美しい姿勢を作るクラス。シェイプアップ効果も大です。					
オリジナルエアロ	★★～	★★～★★★★	初～中級者～上級者	45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オリジナルプログラムを楽しくみせます。					
ビギナーステップ	★★	★	初心者～	45分	ステップ
ステップクラスの基本動作を中心に丁寧に進めていきますので、ステップクラスが初めての方も安心してご参加頂けます。					
ステップ1、1.5、2	★★～	★★～	初級～中級者・中級	45分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう腰や膝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発展させていきます。					
オリジナルステップ	★★★★～	★★★★～	初～中級者以上	45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などに挑戦していただくクラスです。中級～上級レベル向けプログラム					
ファイティングエクササイズ	★★～	★★～	初心者～	60分	マージナル
武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方に体感していただけるように開発した、画期的なエクササイズ					
◆フィットネスダンス系 効果: 音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消や気分転換、心身ともに活気に繋がります。脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。					
RITMOS	★★～	★★～	ALL	60分	ダンス
曲もスタイルもとにかくかわらず、色々なジャンルの振付をするオリジナルのクラスです！一緒にダンス気分を味わいましょう！！					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオ
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、レフトン…様々なジャンルの曲に合わせてドラマティックにダンスを楽しめます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
メグダンス	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオ・セパレコリオ
世界中から集められたダンスレバトリリーで、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	60分	セミプレコリオ
『サルサ』=サルサダンスのように様々なジャンルのダンスがミックスされ、『センセーション』=感じる！音楽を心と身体で感じ、歌詞を踊りで表現する楽しさを味わいながら自然と体を鍛える事ができる斬新感覚のダンスフィットネスプログラムです。					
ZUMBA	★★～	★★～	ALL	45分～	セミプレコリオ
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、速いリズムと楽し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ワークアウト形式のワークアウトです。					
Dance Fit	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオ・セパレコリオ
Dance Fitは、ダンスエクササイズにダンス色を加えつつも、あくまでもフィットネスの特性の中でダンスを楽しむクラスです。このクラスは中でもラテンに特化したクラスです。明るいうつテンションで心も身体も楽しもう！					
◆ダンス系 効果: 音楽に合わせて踊ることでストレス発散、表現力やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しくリフレッシュできます。ダンススキル向上、シェイプアップ効果も目指します。					
HIPHOP	★★～	★★～	ALL	60分～	ストリートダンス
初心者でも回数をかかずにマスターできるように、基本的な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。					
ベリーダンス	-	★★～	クラスにより異なります	60分	ダンス
ベリーダンスはアラブ地域を発祥とする踊り。このクラスでは、ベリーダンスの基礎のみを行います。ベリーダンスを充分に楽しんでいるクラスです。					
JAZZ HIPHOP	-	-	初級者～	60分～	ダンス
ジャズダンスがベースにありヒップホップダンスのエッセンスを取り入れているので、ジャズダンス特有のしなやかさや柔軟性、ヒップホップダンスのグルーブ感やダイナミクスを併せ持ったダンスです。					
JAZZ FUNK	★★～	★★～	初級者～	60分～	ダンス
JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめらかな動き、時にはセクシーに、時にはファンキーに幅広い動きが特徴のダンスです。洋楽のPVでバックスダンサーが踊っているダンスのジャンルです。					
やさしいバレエ・バレエ入門	-	-	初心者～	スタジオをこらえたい	バレエ
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながらしづつ技術を習得していただきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
バレエ初級	-	★★～	クラスにより異なります	スタジオをこらえたい	バレエ
バレエの基本を身につけて身体作りをしていくクラスです。少し慣れてきた方からのクラスとなります。					
◆ヨガ系 効果: 心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラクゼーション効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。					
ヨガ	★★～	-	ALL	45分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をとまらなかつたりとした動作で、心と体のセルフケアを行います。腰痛、肩こりにも有効です。体がたっても大丈夫！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	ヨガ
ダイナミックに流れて、自分らしく自由に、呼吸の波に乗って身体を動かしていきます。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な柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
ハタヨガ(ベージク)	★★～	★★～	ALL	60分	パワ-ヨガ
身体が動きやすくなるヨガで、呼吸と動きを同調させ、心と身体を融合させ強靭かつしなやかな柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
◆コンディショニング系 効果: 疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がります。毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。					
ピラティス&コンディショニング	★★～	-	ALL	40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、柔軟性・筋力UPや機能改善を目指すクラスです。					
骨盤ストレッチ&ピラティス	★★～	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
マットの上で行う姿勢調整の運動です。骨盤の歪みを調整し、腰部、体幹のトレーニングを行うことで体のラインを整えシェイプアップにも効果的です。どなたでも安心してご参加頂けます。					
ストレッチ&ストレングス	★★～	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
バレエダンサーのようなしなやかな体作りのためのクラスです。柔軟性を高め、身体の強さや機能を高めていきます。どなたでもご参加出来るクラスです。					
PelBeauties	★★～	★★～	ALL	60分～	調整・コンディショニング
PelBeautiesは「美しい身体」をテーマにしたエクササイズです。美しい身体と心をつなぐエクササイズです。美しい身体と心をつなぐエクササイズです。美しい身体と心をつなぐエクササイズです。					
GGX	★★～	★★～	ALL	60分～	調整・コンディショニング
ゴールド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。					

- ・整理券オンライン予約：WEB22名、店頭12名（STEP&バレエ：WEB22名、店頭8名・金曜/バレエ：WEB15名、店頭10名）
- ・HPにて事前登録が必要となります。整理券はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布いたします。
- ・キャンセル待ちは2名までとし、当日参加できなかった方は次回に繰越となります。
- ・参加券：当日レッスン開始1時間前よりフロントにて配布いたします。
- ・有料レッスン：レッスン開始2時間前よりフロントのみにて受付開始となります。
- ・お支払の際は会員証をご持参ください。繰越制度はございません。
- ・整理券、参加券、有料レッスン：店舗の外は公共の場になります。配布受付時間の30分以上前からお待ちいただくことは出来かねます。
- ・また長時間のラウンジ、ストレッチエリアのご利用はご遠慮ください。ご協力をお願い申し上げます。