

 CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE STUDIO SCHEDULE							
代々木上原東京 '25年11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 の為のクラスです。 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	参加券/34 9:25 メガダンス 10:25～11:25 鈴木悠	朝ヨガ 8:30～9:30 林ゆみ	代々木上原東京店の instagramをフォロー して情報をゲットし よう！	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		STEP (初級) 10:35～11:20 郡山恵	骨盤ストレッチ &ピラティス 9:40～10:25 郡山恵	グインヤサヨガ 10:30～11:30 MAIMAI	10:00
11:00	JAZZ HIPHOP 初級 11:45～12:45 霜田恵	参加券/34 ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	参加券/34 RITMOS 12:35～13:35 臥雲由希子	参加券/34 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ			11:00
12:00	Dance Fit 13:00～13:45 小谷野美姫	参加券/34 ハタヨガ (パーソナル) 13:05～14:05 nemu	参加券/30 RITMOS 12:35～13:35 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		12:00
13:00	RITMOS 14:00～15:00 小谷野美姫	参加券/34 ヨガ 14:20～15:20 SHIORI	参加券/30 RITMOS 14:00～15:00 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		13:00
14:00	参加券/30 バレエ初級 (パー) 15:15～16:00 玉浦誠	参加券/30 ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	参加券/30 RITMOS 14:00～15:00 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		14:00
15:00	参加券/30 バレエ初級 (パー) 15:15～16:00 玉浦誠	参加券/30 ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	参加券/30 RITMOS 14:00～15:00 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		15:00
16:00	参加券/30 バレエ初級 (パー) 15:15～16:00 玉浦誠	参加券/30 ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	参加券/30 RITMOS 14:00～15:00 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		16:00
17:00	参加券/30 バレエ初級 (パー) 15:15～16:00 玉浦誠	参加券/30 ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	参加券/30 RITMOS 14:00～15:00 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		17:00
18:00	参加券/30 バレエ初級 (パー) 15:15～16:00 玉浦誠	参加券/30 ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	参加券/30 RITMOS 14:00～15:00 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		18:00
19:00	参加券/30 バレエ初級 (パー) 15:15～16:00 玉浦誠	参加券/30 ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	参加券/30 RITMOS 14:00～15:00 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		19:00
20:00	参加券/30 バレエ初級 (パー) 15:15～16:00 玉浦誠	参加券/30 ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	参加券/30 RITMOS 14:00～15:00 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		20:00
21:00	参加券/30 バレエ初級 (パー) 15:15～16:00 玉浦誠	参加券/30 ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	参加券/30 RITMOS 14:00～15:00 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		21:00
22:00	参加券/30 バレエ初級 (パー) 15:15～16:00 玉浦誠	参加券/30 ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	参加券/30 RITMOS 14:00～15:00 臥雲由希子	参加券/30 ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級)		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エネルギー溢れるプログラムをお楽しみ下さい。					
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～初～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と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。					
ALL	★★～	★★～	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	プレソロ
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、レトーン…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。					
メガダンス	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレソロ・セパレート
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®	★★～	★★～	60分		セミプレソロ
『サルサ』=サルサソー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～	セミプレソロ
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	プレソロ・セパレート・ダンス
Dance Fitは、ダンスエクササイズにダンス色を強く出しつつも、あくまでもフィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。このクラスはそんな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	★★～	★★～	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ックさ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～	スタジオをこらへ練習下さい	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、真似をしながらかしず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	スタジオをこらへ練習下さい	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という動作で、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。					
グインヤサヨガ	★★～	-	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(パーソナル)	★★～	★★～	ALL	60分	パーソナル
身体が動きやすくなるハタヨガと呼吸法、ホー・ブツ・月を重視し、相対するエネルギーに調和をもち、私たちの身体と心のバランスを整えていきます。このクラスでは普段長く分かって行っているポーズの解説を詳しく行っています。					
◆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整えます。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、腹部、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を行います。美しい身体と心をつなぐエクササイズを行います。美しい身体と心をつなぐエクササイズを行います。					
GXX	★★～	★★～	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力トレーニングを中心としたクラスです。初心者の方でも気軽ににご参加下さい。					

- ・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）
- ・HPI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。
- ・お支払い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為、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。