	GROUP EXERCISE S	TUDIO	SCHE			DDY. CHAN 原東京 '25	GE YOUR L 年11月~	/
GOLD'S	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	± (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	(第2月曜休館日)	<u> </u>	4	4	M			7:00
		朝ヨガ	朝ヨガ	朝ヨガ	朝∃ガ 7:15~8:00			
		7:15~8:15 SHIORI	7:15~8:15 MAIMAI	7:15~8:15 Yoshiko	nemu			
8:00		Silioni	104104	Tostinio	-		Instagram	8:00
						朝ヨガ	代々木上原東京店の	
9:00			バレエダンサーのよう なしなやかな体作り			8:30~9:30	instagramをフォロー して情報をゲットしよ	9:00
3.00		ストレッチ&ストレングス	の為のクラスです。	y		林ゆみ	5!	3.00
		9:20~10:20	柔軟性を高め、身	∃ガ 9:15~10:15		骨盤ストレッチ &ピラティス	(0)	
10:00		田山珠衣	体の強さや機能を	SAYAKA		9:40~10:25		10:00
	7.17	y	高めていきます。ど なたでもご参加出	y	加券/34 9:25	郡山恵	7	
	∃ガ 10:30~11:30	バレエ初級 10:35~11:35	**COE**********************************	ビギナーシェイプ 10:30~11:30	メガダンス 10:25~11:25	STEP (初級) 10:35~11:20	ヴィンヤサヨガ 10:30~11:30	
11:00	長谷川たかはる	黒岩千紘		中村繁之	鈴木悠	郡山恵	MAIMAI	11:00
	JAZZ HIPHOP	整理券/34	メガダンス		登理券/34	整理券/30	y	
12:00	初級	ZUMBA	11:30~12:20	STEP1	ZUMBA 11:40~12:40	STEP1.5 11:35~12:35	パレエ初級	12:00
	11:45~12:45	11:55~12:55	村田きよみ	11:45~12:45 岡部和彦	プトゥリ	片岡千鶴	11:45~12:45 峰本春菜	
	霜田恵	プトゥリ	RITMOS	整理券/30	1	1 / #	参加券/34 12:00	
13:00	Dance Fit 13:00~13:45	ハタヨガ	12:35~13:35 臥雲由希子	バレエ初級(バー) 13:00~13:30	ベリーダンス 12:55~13:55	ファイティング エクササイズ	オリジナルエアロ(中級)	13:00
	13:00~13:45 小谷野美姫	(ベーシック) 13:05~14:05	<u> </u>	森田理紗	tahia	12:50~13:40	13:00~13:50	
11.00	整理券/34	nemu	ピラティス &コンディショニング	バレエ初級(センター)	(ニコル組)	井上勇一	中安佑介	
14:00	RITMOS	7	13:50~14:35	13:35~14:20 森田理紗	35	オリジナルダンス 13:55~14:40	整理券/30 STEP1.5	14:00
	14:00~15:00 小谷野美姫	∃ガ 14:20~15:20	<u> </u>	1	14:10~15:10	いづみ	14:05~15:05	
15:00	整理券/30	SHIORI	ヨガ	ヨガ	KUNA 整理券/25	RITMOS	中安佑介	15:00
	バレエ初中級(バー)	del :	14:45~15:45 Shuno	14:45~15:45 菊田敬祐	バレエ初級(バー) 15:25~15:55	14:50~15:50	JAZZ HIPHOP	
	15:15~16:00 玉浦誠	有料レッスン1320円 シングルステップ	整理券/30	整理券/30	15:25~15:55 宇山たわ	いづみ	15:15~16:15	
16:00	バレエ初中級	(初中級)	STEP1.5	オリジナルSTEP	バレエ初級 (センター))	nori	16:00
	(センター) 16:05~16:50	15:35~16:35 hirocky 定員24名	16:00~17:00	(初級) 16:00~17:00	16:00~16:45 宇山たわ	∃ガ 16:05~17:05	y	
	有料レッスン990円	有料レッスン2750円	中安佑介	有坂さおり 整理券/34	有料レッスン1650円	Yuni	SALSATION® 16:30~17:30	
17:00	パレエ	バレエ (初級) 16:50~18:05	有料レッスン1650円 マルチステップ	オリジナルエアロ	パレエ	整理券/30 オリジナルステップ	育田美穂	17:00
	17:00~17:30 玉浦誠 定員25名	上瀧達也	17:15~18:15 中安佑介	(初中級) 17:15~18:00	17:00~17:45 宇山たわ 定員25名	(初中級)	PelBeautics	
18:00	4	定員25名	定員14名	有坂さおり	GGX	17:20~18:10 小東勇太	(ペルビューティクス)	18:00
	18:10~18:40		1 毎月第2,4週のみ実施 最少催行人数4名	有料レッスン1650円 マルチステップ	18:10~18:40	小米务众	17:40~18:30 全 斉田美穂	
	GGトレーナー 石田 参加券/34 18:05	,		18:15~19:15	GGトレーナー 平岡 19:00~19:15		セルフコンディショニング	
19:00	ZUMBA	参加券/30 18:15	Dance Fit	石川広明 定員15名	エレメント		18:45~19:15	19:00
	19:05~19:50 高橋奈津	STEP1 19:15~20:05	19:10~20:00	<u> </u>	19:15~20:00 メガダンス		GGトレーナー 塩澤	
20.00	整理券/34	<u>姫野</u> 真里	田口優喜	JAZZ FUNK 19:30~20:20	二宮由真			
20:00	メガダンス 20:05~20:50	整理券/30 オリジナルエアロ	RITMOS	小松真太郎	RITMOS		20:00 CLOSE	20:00
	高橋奈津	(中級)	20:10~21:10 田口優喜	7111404	20:10~21:10 中村準			
21:00		20:15~21:15 姫野真里	M-86	ZUMBA 20:35~21:35	1.13-			21:00
			バレエ基礎	小松真太郎				
			21:25-22:25 佐世義寛		1			
22:00							祝日	22:00
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:00CLSE	
	アクティブ	ダンス		コンディショニング・調整		3 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下さい。
- ・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分以上遅れての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。
- ・バレエレッスンが2本続いている2本目センターレッスンは1本目バー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	为	
クラス名	強度·運動量	難度	対象者	時間	種類
ウティブ系 効果:脂肪燃焼を促え	<u>。</u> 進シェイプアップ効果、パ	。 ・ 肺機能を高めます。 継	練することで、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。
ピギナーシェイプ	**	**	初心者~初級者	60分	エアロピクス
スロー音楽に	- 合わせて動きながら、身(kの中心軸や体感の安定t	生を感じ、美しい姿勢を作るクラ	.i	
オリジナルエアロ	**~	**~****	初中級者~上級者	45分~	エアロピクス
	.a	å		.i	
				「プラルなプログラムをお楽しみ下る	
ピギナーステップ	**	*	初心者~	45分	ステップ
ステップ	のクラスの基本動作を中心	いに丁寧に進めていきますの	かで、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~	ステップ
ステップ台を使い昇	・降運動を行なう膝や腰へ	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る	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	エ夫をこらしたコンピネーミ	/ョンなどに挑戦していただく	クラスです。中 ト級 /チャレンジ	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	 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	マーシャル
					4-24W
				開発した、画期的なエクササイズ	
イットネスダンス系 効果:音楽に合わり	せて楽しく踊ることで、スト	レス解消や気分転換、心!	身ともに活力に繋がります。脂肪	就焼を促進シェイプアップ効果、	心肺機能を高めます。
オリジナルダンス	**~	**~	ALL	60分	ダンス
曲も	スタイルもひとつにこだわらず、	色々なジャンルの振付をするオ	fリジナルのクラスです! 一緒にダンサ	・一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
ルゼンチンから発信される最新プログラム!		ii	NA H		
	-				
メガダンス	★★ ~	**~	初級者~	30分、45分、60分	プレコリオ・セミプレコリオ
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	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	セミブレコリオ
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、			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
		きる新感覚のダンスフィ			
ZUMBA	**~	★~	ALL	45分~	セミブレコリオ
シ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、シ	速いリズムと遅いリズムの曲だ	が組み合わされた、ダイナミックでエ	ニ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
「シス系 効果:音楽に合わせて踊ること HIPHOP系	とでストレス完成、表現力	マリスム巻も磨かれ、心身	ともに乗してリクレッシュできます。 ALL	50分~	初来も目指します。 ストリートダンス
初心者でも回	数をかさねるとマスターでき	るように、基本のリズム取り)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	
ペリーダンス	_	* ~	クラスにより異なります	60分	ダンス
	出せた終発レオス930 フィ	カカニコブナ ベリーボ・コカ		スを充分に楽しんでいただけるクラ	
JA77 HIPHOP	也残を光行とする踊り。こ)	本能のので1]いより。ペラーラフ。 初毎者~	50分~	
					ダンス
iャズダンスがベースにありヒップホップダンフ	え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と、ヒップオ	「ップダンスのグルーヴ感やダイナミ	
1717-714 : 711-077-7711777777					
JAZZ FUNK	-	*~	初心者~	50分~	ックさを研せ持つにタンスで
	- らかな動き、時にはセクシ-	II			ダンス
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ	ー らかな動き、時にはセクシー	II		楽のPVでバックダンサーが踊ってし	ダンス いるダンスのジャンルです。
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ入門	-	ーに、時にはファンキーに幅I ★~	広い動きが特徴のダンスです。洋 初心者~	楽のPVでバックダンサーが踊ってし スケジュールをご確認下さい	ダンス いるダンスのジャンルです。 パレエ
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ入門 パレエを始めた	-	ーに、時にはファンキーに幅成 ★~ です。見ながら、真似をしな	広い動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ がら少しずつ技術を習得している	楽のPVでバックダンサーが踊ってい スケジュールをご確認下さい きます。楽しくバレエをはじめましょ	ダンス いるダンスのジャンルです。 パレエ う。
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ入門	ー い!という方向けのクラス ⁷	ーに、時にはファンキーに幅I ★~ です。見ながら、真似をしな ★★~	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ がら少しずつ技術を習得している クラスにより異なります	楽のPVでバックダンサーが踊ってい スケジュールをご確認下さい きます。楽しくパレエをはじめましょ スケジュールをご確認下さい	ダンス いるダンスのジャンルです。 パレエ
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ入門 パレエを始めた パレエ初中級	ー い!という方向けのクラスで ー パレエの基本を身に		ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ から少しずつ技術を習得している クラスにより異なります ラスです。 少し慣れてきた方のグ	楽のPVでバックダンサーが踊ってい スケジュールをご確認下さい きます。楽しくバレエをはじめましょ スケジュールをご確認下さい フラスとなります。	ダンス いるダンスのジャンルです。 パレエ う。 パレエ
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ入門 バレエを始めた パレエ初中級	ー い!という方向けのクラスで ー パレエの基本を身に		ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ から少しずつ技術を習得している クラスにより異なります ラスです。 少し慣れてきた方のグ	楽のPVでバックダンサーが踊ってい スケジュールをご確認下さい きます。楽しくバレエをはじめましょ スケジュールをご確認下さい フラスとなります。	ダンス いるダンスのジャンルです。 パレエ う。 パレエ
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ入門 バレエを始めた パレエ初中級	ー い!という方向けのクラスで ー パレエの基本を身に		ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ から少しずつ技術を習得している クラスにより異なります ラスです。 少し慣れてきた方のグ	楽のPVでバックダンサーが踊ってい スケジュールをご確認下さい きます。楽しくバレエをはじめましょ スケジュールをご確認下さい フラスとなります。	ダンス いるダンスのジャンルです。 パレエ う。 パレエ
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエス 門 パレエを始めた パレエ初中級 北済、効果: 心身を整え、ストレス経動	- い!という方向けのクラスで - バレエの基本を身にな 武、果軟性・筋力向上、第 女~	- (C. 時にはファンキーに幅 ★~ です。見ながら、真似をしな ★★~ コけて身体作りをしていくり。 は中カアップ、深いリリラック	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ がら少しずつ技術を習得していま クラスにより異なります ラスです。 少し慣れてきた方のグ ス効果をもたらします。内面の写 ALL	来のPVでバックダンサーが踊って(ダンス いるダンスのジャンルです。 パレエ う。 パレエ 毎日をもっと豊かにします。
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエス門 パレエを始めた パレエ初中観 北京 効果:・心身を整え、ストレス軽加 ヨガ	- い!という方向けのクラスで - バレエの基本を身にな 武、果軟性・筋力向上、第 女~	- (C. 時にはファンキーに幅 ★~ です。見ながら、真似をしな ★★~ コけて身体作りをしていくり。 は中カアップ、深いリリラック	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ がら少しずつ技術を習得していま クラスにより異なります ラスです。 少し慣れてきた方のグ ス効果をもたらします。内面の写 ALL	来のPVでバックダンサーが踊って(ダンス いるダンスのジャンルです。 パレエ う。 パレエ 毎日をもっと豊かにします。
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ人門 パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレオ物中酸 ヨガ ヨガ時有の深い呼吸をともなったゆっか ヴィンヤザヨガ	- い!という方向けのクラスマー バレエの基本を身によ、柔軟性・筋力向上、第 大~ たりとした動作で、心と体の	に、時にはファンキーに幅に 大ペー です。見ながら、真似をしな 大大ペー つけて身体作りをしていくか。 中力アップ、環いリゾラック セルフケアを行ないます。目	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ 初心者~ がら少しずつ技術を習得していた クラスにより異なります。 ラスです。 少し慣れてきた方のクス効果をもたらします。内面の写 ALL 要痛、肩こりにも有効です。体が	楽のPVでバックタンサーが語って(スケンールをご確認下さい きます。楽しくバルエをはいめましょ スケンールをご確認下さい ラフスとのります。 平和と健康的な体を手に入れ、信 45分、60分 かたくても大丈夫・利助びの方も 60分	ダンス ・
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ人門 パレエを始めた パレエを始めた パレエ初中数 ヨガ ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆった ヴィンヤヴョガ ナナックに流躍に、自分らしく自由に、呼吸	い!という方向けのクラスマードル!という方向けのクラスマードル!の基本を身にない。 果軟性・筋力向上、身体で・防力向上、多大でたりとした動作で、心と体の次に乗せて身体を動かし	に、時にはファンキーに幅。	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ 初心者~ がら少しずつ技術を習得してい クラスにより異なります ラスでま。少し慣れてきた方のク ス効果をもたらします。内面の写 ALL 整体、肩こりにも有効です。体が ALL 動させ瞑想的に動くことで、心と身体	乗のPVでパックタンサーが語って(オケジュールをご確認下さい まきす。楽しパパレエをはいましょ オケジュールをご確認下さい ララスとなります。 48分、60分 かたぐても大丈夫: 初めての方も 60分 を融合させ強靭かつしなやかで柔動	ダンス ハるダンスのジャンルです。 バレエ う。 パレエ あるもった豊かにします。 ヨガ なのれてご参加ください。 ヨガ な肉体と精神を養っていきま
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいびエ・バレエ入門 バレエを始めた パレエ初中級 ガ系 効果・心身を整え、ストレス経動 ヨガ ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆっか ヴィンヤサヨガ (ナミッケ)に満態に、自分らしく自由に、呼吸 ハタヨガ(ベーシッケ)	- い!という方向けのクラスで - パレエの基本を身に - 太・ - 大りとした動作で、心と体の - 大・ - (の波に乗せて身体を動かし・ - 大 へ ・ (の波に乗せて身体を動かし・ - 大 へ ・ (の波に乗せて身体を動かし・	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 初心者~ 初心者~ 初心者へ から少しずつ技術を習得してい クラスにより異なります ラスです。少し慣れてきた方の ス効果をもたらします。内面の ALL 要痛、肩こりにも有効です。体が ALL 品させ瞑想的に動くことで、心と身体 ALL	来のPVでバックタンサーが語って(スケゾュールをご確認下さい) まきす。楽レズバレエをはいめましょ スケゾュールをご確認下さい プラスとなります。 48分、60分 かたくても大丈夫!初めての方も 60分 を融合させ強韧かつなやかで柔動	ダンス ハるダンスのジャンルです。 バレエ う。 バレエ う。 パレエ 毎日をもっと豊かにします。 ヨガ 安心してご参加ください。 ヨガ な肉体と精神を養っていきま
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・バレエ入門 バレエを始めた パレエ初中観 ガガ 新景・心身を整え、ストレス軽調 ヨガ特有の深い呼吸をとちなったゆっか ヴィンヤショガ (ナミックに流観に、自分らし(自由に、呼吸 パタヨガ(ベーシック) 体を動かすョガは「ハラコガと呼ばれ、14。一大馬 T	- い!という方向けのクラスマー	ーに、時にはアッシキーに幅に	広い動きが特徴のダンスです。洋 初の者~ 初の者~ がら少りずつ技術を習得している クラスにより異なります。 カラスです。少し慣れてきた方のゲス効果をもたらします。内面の写 ALL 優痛、肩こりにも有効です。体が ALL 続せ収配的に動くことで、心と身体 ALL 様とものインパランスを整えていきます。こ	来のPVでバックタンサーが語って(ダンス の
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・バレエ入門 バレエを始めた パレエ初中観 対済、効果・心身を整え、ストレス軽調 ヨガ特有の深い呼吸をとちなったゆっか ヴィンヤショガ (ナミックに流観に、自分らし(自由に、呼吸 バタコガパイーシック) 体を動かすコガル・バッラガド・呼ばれ、トゥ・大場 7年	- い!という方向けのクラスマー	ーに、時にはアッシキーに幅に	広い動きが特徴のダンスです。洋 初の者~ 初の者~ がら少りずつ技術を習得している クラスにより異なります。 カラスです。少し慣れてきた方のゲス効果をもたらします。内面の写 ALL 優痛、肩こりにも有効です。体が ALL 続せ収配的に動くことで、心と身体 ALL 様とものインパランスを整えていきます。こ	来のPVでバックタンサーが語って(ダンス の
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・バレエ入門 バレエを始めた パレエ初中観 対済、効果・心身を整え、ストレス軽調 ヨガ特有の深い呼吸をとちなったゆっか ヴィンヤショガ (ナミックに流観に、自分らし(自由に、呼吸 バタコガパイーシック) 体を動かすコガル・バッラガド・呼ばれ、トゥ・大場 7年	- い!という方向けのクラスマー	ーに、時にはアッシキーに幅に	広い動きが特徴のダンスです。洋 初の者~ 初の者~ がら少りずつ技術を習得している クラスにより異なります。 カラスです。少し慣れてきた方のゲス効果をもたらします。内面の写 ALL 優痛、肩こりにも有効です。体が ALL 続せ収配的に動くことで、心と身体 ALL 様とものインパランスを整えていきます。こ	来のPVでバックタンサーが語って(ダンス の
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・バレエ入門 バレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレオを始めた パレオを始める コガ ヨガキョの深い呼吸をともなったゆっか ヴィンヤサヨガ (ナミッアに遠離に、自分らし自由に、呼吸 パショガパーシック) 体を扱わすョがエックョブ・デザばれ、No - 元集 TI コンディシュニング系 効果: 象労回復を ビラティス&ユンディシュニング	- い!という方向けのクラスコー	に、時にはファンキーに幅。	ない動きが特徴のグンスです。洋 初心者 ~ 初心者 ~ 初心者 ~ からから がらから かった からなります うろスにより異なります うろスです。 少し慣れてきた方のクス効果をもたらします。内面の写 ALL としまりにも有効です。体が ALL はたじのグリウンスを繋えていきます。 まかり、毎日を快適に過ごすため ALL	来のPVでバックタンサーが語って(Aゲソールをご確認下さい きす。楽しくパレエをはいましょ スゲソールをご確認下さい ラスとのきます。 F型に健康的な体を手に入れ、6 45分、60分 かたくても大丈夫・利助りの方も 60分 を融合させ強弱かつしなやかで乗約 60分 00つ2のでは単身と使かっすに行っている の工台を築きます。魅力的な身	ダンス の
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの食い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ人門 パレエを始めた コガ等有の深い呼吸をともなったゆっパ ヴィンヤやコガ イナミックに流離に、自分らしく自由に、呼吸 パタコガ(ペーシック) 体を起かすコガゴ(ハタコガ)に呼ばれ、Ha、エ周 T コンディシュニング系 効果・疲労回復を ピラティス&コンディシュニング	い!という方向けのクラス・ バレエの基本を身に 東、樂軟性・筋力向上、身 大~ たりとした動作で、心と体の 大へ の波に乗せて身体を動かし 大々~ の波に乗せて身体を動かし 大々~ 平り、姿勢改善、ケガテ ス~ アケトの上で行う腹部や体制	に、時にはファンキーに幅。	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ 初心者~ から少しずつ技術を習得してい クラスにより異なります ラスです。少し慣れてきた方のグス効果をもたらします。内面の写 ALL 単純、肩こりにも有効です。体が ALL 特体とものインパランスを整えていきます。 達がり、毎日を快速に過ごすため ALL グ、柔軟性・筋カリPや機能改す	乗のPVでバックタンサーが語って() Aケジュールをご確認下さい まきす。楽レイバルでをはいませょ スケジュールをご確認下さい ラフスとなります。 F和と健康的な体を手に入れ、6 45分、60分 かたくても大丈夫: 利助かの方も 60分 を融合させ連続かつしなやかで柔動 60分 のウスでは乗換&(分からだに行っている のクラスでは乗換&(分からだに行っている 40分~ 40分~ 音を目指すりうスです。	ダンス ハるダンスのジャンルです。 パレエ
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ、 やさしいパレエ・パレエス門 パレエを始めた パレエを始めた オルエ和中級 お済、効果・心身を整え、ストレス経過 ヨガ ヨガ特有の深し呼吸をともなったゆっか ヴィンヤサヨガ (ナミックに流脈に、自分らしく自由に、呼吸 ハタヨガ(ベーシック) 体を動かすヨガは「ハタョガ"に呼ばれ、Ho・大馬 TIコディシュニング系 効果・他労回復を ビラティス&エンディシュニング。 青葉ストレッチ&ピラティス	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	に、時にはファンキーに幅	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ 初心者~ 初心者へ から少しずつ技術を習得していて クラスにより異なります ラスです。少し慣れてきた方の/ ス効果をもたらします。内面の可 ムLL 製施、肩こりにも有効です。体が ムLL 特性とのセンパシンを整えていきます。表別の、毎日を快速によっため ムLL グ、柔軟性・筋カリPや機能改す ムLL	来のPVでバックタンサーが語って(ダンス ハるダンスのジャンルです。 バレエ う。 パレエ う。 パレエ B日をもご豊かにします。 ヨガ なのしてご参加ください。 ヨガ なの体と精神を要っていきま
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエス門 パレエを始めた パレエ初中観 ゴガ 熟果・心身を整え、ストレス軽調 ヨガ ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆっか ヴィンヤサヨガ イナミックに流離に、自分らし(自由に、呼吸 ハタゴパペーシック) はを動かすコガは「ハショブと呼ばれ、Ho - 大周 TI コンディシュニング素 効果・彼労回復を ピラティス&コンディシュニング 青龍ストレッチ&ピラティス マットの上で行う姿勢調整の運動	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	に、時にはファンキーに幅	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ 初心者~ 初心者~ から少しずつ技術を習得している クラスにより異なります フスなま。 少し慣れてきた方の ス効果をもたらします。 内面の可 ALL 要痛、肩こりにも有効です。 体が ALL は世級密的に動くことで、心と身体 ALL ガ、柔軟性・筋カルPや機能改善 ALL ガ、柔軟性・筋カルPや機能改善 ALL ガ、柔軟性・筋カルPや機能改善	来のPVでバックタンサーが語って(スケゾュールをご確認下さい。 まきす。楽レババレエをはいましょ) スケゾュールをご確認下さい。 フラスとなります。 48分、60分 かたくても大丈夫!初めての方も 60分 を融合させ強弱かつしなやかで柔動 60分 のプラスでは毎段良く分かずに行っている の工台を築きます。魅力的な身 40分か。 善き目指すクラスです。	ダンス - るダンスのジャンルです。 - パレエ - パレエ - パレエ - パレエ - カイレエ 参加 (ださい。 - ヨガ 安心してご参加 (ださい。 - ヨガ なの体と精神を養っていきま - パワーヨガ ボーズの解説を詳しく行っていきま 体体作りを目指します。 - 『野遊・コンディショニン・ - てご参加 頂けます。
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・バレエス門 バレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた マインヤサコガ (ナシッドに適能に、自今らし自由に、呼吸 ルタコガ(ペーシッグ) 体を取りまりがエリカリンド・ディスをエンディスをエンディスをエンディスをエンディスをエンディスをエンディスマットの上で行う姿勢調整の運動 ストレッチをストレングス	- い!という方向けのクラス: -	に、時にはファンキーに幅が 大~ す。見ながら、真似をしな 大大~ つけて身体作りをしていくか。 中カアッグ、深いリリラウー ー セリ・ファを行ないます。 語 ・ 大大~ にさます。呼吸と動き回診 大大~ ・ 学部を中心としたトレーニン 産館、体幹のトレーニングを行	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者 ~ 初心者 ~ 初心者 ~ からかけっ 技術を習得していま クラスにより異なります。ラスです。 少し慣れてきた方の/ス効果をもたらします。内面の 『 ALL 世界 を	来のPVでバックタンサーが語って(Aゲゾールをご確認下さい) きす。楽しババレエをはいましょ スゲゾールをご確認下さい ラフスとのります。 48分、60分 46分、60分 を融合させ強韧かつしなやかで乗約 60分 60分 60分 60分 60分 60分 71と効果的です。どなたでも安心し 60分	ダンス ろダンスのジャンルです。 バレエ バレエ バレエ 「バレエ 「バレエ 「バレエ 「バレエ 「バレエ 「バリーコガ 「バワーコガ ボーズの解放を紹神を奏っていきま 「休中りを目指します。 「関連・コンディシュニン てご参加頂けます。 「関連・コンディシュニン
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエス門 パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレスを始めた コガ等有の深い呼吸をともなったゆっ ヨが特有の深い呼吸をともなったゆっ コグインヤヴヨガ (ナシッアに渡継に、自分らし(自由に、呼吸 ハタヨガ (ベーシッグ) 体を動かヨカガ・ハショブ・デザイれ、16 - 元州 T コンディシュニング系 効果: 褒労回債を ピラティス&ユンディシュニング 零 無ストレッチ&ピラティス マットのよで行う姿勢調整の運動 ストレッチ&ストレングス	- い!という方向けのクラス: -	に、時にはファンキーに幅が 大~ す。見ながら、真似をしな 大大~ つけて身体作りをしていくか。 中カアッグ、深いリリラウー ー セリ・ファを行ないます。 語 ・ 大大~ にさます。呼吸と動き回診 大大~ ・ 学部を中心としたトレーニン 産館、体幹のトレーニングを行	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者 ~ 初心者 ~ 初心者 ~ からかけっ 技術を習得していま クラスにより異なります。ラスです。 少し慣れてきた方の/ス効果をもたらします。内面の 『 ALL 世界 を	来のPVでバックタンサーが語って(スケゾュールをご確認下さい。 まきす。楽レババレエをはいましょ) スケゾュールをご確認下さい。 フラスとなります。 48分、60分 かたくても大丈夫!初めての方も 60分 を融合させ強弱かつしなやかで柔動 60分 のプラスでは毎段良く分かずに行っている の工台を築きます。魅力的な身 40分か。 善き目指すクラスです。	ダンス ろダンスのジャンルです。 バレエ バレエ バレエ 「バレエ 「バレエ 「バレエ 「バレエ 「バレエ 「バリーコガ 「バワーコガ ボーズの解放を紹神を奏っていきま 「休中りを目指します。 「関連・コンディシュニン てご参加頂けます。 「関連・コンディシュニン
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエス門 パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレスを始めた コガ等有の深い呼吸をともなったゆっ ヨが特有の深い呼吸をともなったゆっ コグインヤヴヨガ (ナシッアに渡継に、自分らし(自由に、呼吸 ハタヨガ (ベーシッグ) 体を動かヨカガ・ハショブ・デザイれ、16 - 元州 T コンディシュニング系 効果: 褒労回債を ピラティス&ユンディシュニング 零 無ストレッチ&ピラティス マットのよで行う姿勢調整の運動 ストレッチ&ストレングス	- い!という方向けのクラス: -	に、時にはファンキーに幅が 大~ す。見ながら、真似をしな 大大~ つけて身体作りをしていくか。 中カアッグ、深いリリラウー ー セリ・ファを行ないます。 語 ・ 大大~ にさます。呼吸と動き回診 大大~ ・ 学部を中心としたトレーニン 産館、体幹のトレーニングを行	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者 ~ 初心者 ~ 初心者 ~ からかけっ 技術を習得していま クラスにより異なります。ラスです。 少し慣れてきた方の/ス効果をもたらします。内面の 『 ALL 世界 を	来のPVでバックタンサーが語って(Aゲゾールをご確認下さい) きす。楽しババレエをはいましょ スゲゾールをご確認下さい ラフスとのります。 48分、60分 46分、60分 を融合させ強韧かつしなやかで乗約 60分 60分 60分 60分 60分 60分 71と効果的です。どなたでも安心し 60分	ダンス ・
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ人門 パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレスを始めた パレスを始めた パレスを始めた パレスを始めた パレスを始めた ウック コガ特有の深い呼吸をともなったゆっパ ヴィンヤサコガ ナミックに流離に、自分らしく自由に、呼吸 パウヨガパーシック) 体を助かすコガニハタコブと呼ばれ、14。 エス国 エンディシュング系 効果・微労回復を ピラティス&コンディショング 青盤ストレッチ&ストレングス マットの上で行う姿勢調整の運動 ストレッチ&ストレングス バレエダンサー PelBoartion INT リフェルマーマー・ス・スエ	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	一に、時にはファンキーに幅に	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ 初心者~ 初心者~ から少しずつ技術を習得してい クラスにより異なります ラスです。少し慣れてきた方のグス効果をもたらします。内面の ALL 要痛、肩こりにも有効です。体が ALL 特体とものインパランスを整えていきます。表 変がり、毎日を快速に適ごすため ALL 身体の前とか後態を高めていきます。 カスト	来のPVでパックタンサーが語って() Aケジュールをご確認下さい。 ます。来しパパレエをはいましょ スケジュールをご確認下さい。 ラフとなります。 P和と健康的な体を手に入れ、64 45分、60分 かたくても大丈夫: 初めての方も 60分 を融合させ強靭かつしなやかで柔動 60分 のウコとなき奏きます。魅力的な身 40分~ 音を目指すりうスです。 60分 プにも効果のです。どなたでも安心し 60分。となたでも「安心し 60分。	ダンス ハるダンスのジャンルです。 パレエ
JAZZ FUNK JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめ やさしいパレエ・パレエ人門 バレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレエを始めた パレンマウュガ ヨガ 精神の深い呼吸をともなったゆっか ヴィンヤウュガ イナミックに流脈に、自分らい自由に、呼吸 パウェング系 効果・疲労回復を ピラティス &ユンディシュニング 青盤ストレッチ&ストレングス バレエダンサー。	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	一に、時にはファンキーに幅に	ない動きが特徴のダンスです。洋 初心者~ 初心者~ 初心者~ から少しずつ技術を習得してい クラスにより異なります ラスです。少し慣れてきた方のグス効果をもたらします。内面の ALL 要痛、肩こりにも有効です。体が ALL 特体とものインパランスを整えていきます。表 変がり、毎日を快速に適ごすため ALL 身体の前とか後態を高めていきます。 カスト	来のPVでパックタンサーが語って() Aケジュールをご確認下さい。 ます。来しパパレエをはいましょ スケジュールをご確認下さい。 ラフとなります。 P和と健康的な体を手に入れ、64 45分、60分 かたくても大丈夫: 初めての方も 60分 を融合させ強靭かつしなやかで柔動 60分 のウコとなき奏きます。魅力的な身 40分~ 音を目指すりうスです。 60分 プにも効果のです。どなたでも安心し 60分。となたでも「安心し 60分。	ダンス ハるダンスのジャンルです。 パレエ

·<mark>整理券オンライン予約</mark>: 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。

ゴールドジ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。