

	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 土井嘉子	朝ヨガ 7:15～8:00 nemu			7:00
8:00						朝ヨガ 8:30～9:30 林ゆみ		8:00
9:00		ストレッチ & ストレングス 9:20～10:20 山田珠衣	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA		9:00
10:00			ZUMBA 10:25～11:15 倉持七海	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA		10:00
11:00	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	ZUMBA 10:25～11:15 倉持七海	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA	ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA	ヴィンヤサヨガ 10:30～11:30 MAIMAI	11:00
12:00	HIPHOPJAZZ 初級 11:45～12:45 箱田恵	ZUMBA 11:55～12:55 フツリ	ヨガ 11:30～12:20 村田きよみ	STEP 1 11:40～12:25 岡部和彦	ZUMBA 11:40～12:40 フツリ	STEP 1.5 11:35～12:35 片岡千鶴	バレエ初級 11:45～12:45 峰本春菜	12:00
13:00	Dance Fit 13:00～13:45 美姫	ハタヨガ (ベーシック) 13:05～14:05 nemu	RITMOS 12:35～13:35 臥雲由希子	ヨガ 13:35～14:35 石川広明	ベリーダンス 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	オジナルエアロ (中級) 13:00～13:50 中安佑介	13:00
14:00	RITMOS 14:00～15:00 美姫	ヨガ 14:15～15:15 SHIORI	ピラティス & コンディショニング 13:50～14:35 臥雲由希子	ヨガ 13:35～14:35 石川広明	ヨガ 14:10～15:10 KUNA	オジナルダンス 13:55～14:35 いづみ	STEP 1.5 14:05～15:05 中安佑介	14:00
15:00	バレエ初級(バー) 15:15～16:00 玉浦誠		ヨガ 14:45～15:45 Shuno	オジナルSTEP (初級) 14:50～15:50 石川広明	バレエ初級(バー) 15:25～15:55 宇山たわ	RITMOS 14:50～15:50 いづみ	RITMOS 15:15～16:00 松下美季	15:00
16:00	バレエ初級(セカ) 16:05～16:50 玉浦誠	有料レッスン2750円	STEP 1.5 16:00～17:00 中安佑介	オジナルSTEP (初級) 16:05～17:05 有坂さおり	バレエ初級(センター) 16:00～16:45 宇山たわ	ヨガ 16:05～17:05 Yuni	SALSATION@ 16:10～17:10 斉田美穂	16:00
17:00	有料レッスン990円 バレエL 17:00～17:30 玉浦誠	バレエ(初級) 16:45～18:00 上瀬達也	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:10～18:10 中安佑介		バレエ 16:50～17:35 宇山たわ	オジナルステップ (初級) 17:20～18:10 小東勇太	PelBeautics (ヘルビュティクス) 17:20～18:10 斉田美穂	17:00
18:00			JAZZ FUNKはキレの良い動き とめらかな動き、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る			有料レッスン ステップ(有料) 18:25～19:25 舟山若菜		18:00
19:00	ZUMBA 19:05～19:50 高橋奈津	オジナルSTEP (初級) 19:30～20:20 hirocky	Dance Fit 19:10～20:00 田口優喜	JAZZ FUNK 19:30～20:20 小松真太郎				19:00
20:00	ヨガ 20:05～20:50 高橋奈津	オジナルエアロ (初級) 20:30～21:30 姫野真里	RITMOS 20:10～21:10 田口優喜	ZUMBA 20:35～21:35 小松真太郎	RITMOS 20:10～21:10 中村準			20:00
21:00			バレエ基礎 21:25～22:25 佐世義寛					21:00
22:00								22:00
23:00								23:00

人数制限をおこなっております。定員34名 ※ステップ台使用、バレエ30名、  
 ・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。  
 ・清掃・消毒の為レッスンを早めに終了させていただきます(場合があります)。予めご了承下さい。  
 ・バレエ2本続いている2本目のクラスはバーご参加の方のみご参加いただけます。

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

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
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。					
オジナルエアロ	★★～	★★★☆☆	初級者～上級者	45分～	エアロピクス
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。					
ピギナーズステップ	★★	★	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に丁寧に進みますので、ステップクラスが初めての方も安心してご参加いただけます。					
ステップ1、1.5、2	★★～	★★～	初級・初級者・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ージョンを基本にだんだんと発展させていきます。					
オジナルステップ	★★★～	★★★★～	初級者以上	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/チャレンジプログラム 上級/ステップマニア向けプログラム					
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					
オジナルダンス	★★～	★★～	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ジナルのクラスです！一緒にダンサー気分を味わいましょう！！					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコト
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、レゲトン…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みます。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	プレコト・セパレート
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クラスです。ダンスが初めての方もチャレンジしてみください。					
SALSATION®	★★～	★	ALL	60分	セミプレコト
『サルサ』＝サルサ舞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～	セミプレコト
ラテン系の音楽&ダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅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インターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
Dance Fit	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコト・セパレートダンス
Dance Fitとは、ダンスエアロピクスよりダンス色を強くしつつもあ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。このクラスはそれの中でラテンに特化したクラスです。明るくテンションアップで心も身体も楽しみたい！					
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みたい方だけのクラスです。					
JAZZ FUNK	-	★	初心者～	50分～	ダンス
JAZZ FUNKはキレの良い動きとめらかな動き、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～	45分	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、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。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	45分	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。少し慣れてきた方のクラスとなります。					
ヨガ	★～	-	ALL	45分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともったゆったりとした動作で、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。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
リラクソヨガ	★～	★～	ALL	60分	パワーヨガ
セルフマッサージやストレッチを交えながら、ヨガ特有の呼吸とポーズの運動性から得られる自律神経や、筋骨格の調整を目的とした新たなスタイルのヨガのクラスです。運動不足の解消や、軽い気分障害などの改善に、お気軽にご参加いただけます。					
ヴィンヤサヨガ	★～	-	ALL	60分	ヨガ
ダイナミックに流麗に、自分らしく自由に、呼吸の流に身を委ね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(ベーシック)	★★～	★★～	ALL	60分	パワーヨガ
身体を動かすヨガは「ハタヨガ」呼ばれ、Ha=太陽 Th=月を意味し、相反するエネルギーに調和をもち、私たちの身体と心のインバランスを整えます。このクラスでは普段良からずに行っているポーズの解説を詳しく行っていきます。					
ボディメンテナンス	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
自分自身の今の状態を知ることからメンテナンスは始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことで、メンテナンスをしていきます。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。					
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いただけます。					
柔軟性向上ストレッチ	★～	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
様々なツールを使いながら柔軟性向上を目的としたクラスです。肩こり腰痛改善からトレーニングやダンススキル向上のために柔軟性は必要です。どなたでもご参加いただけるクラスです。					
PelBeautics	★～	★～	ALL	50分～	調整・コンディショニング
有酸素運動や有酸素運動を組み合わせることで、スムーズに動きながら有酸素運動を行うエクササイズを行います。更にリズムに合わせてエアロピクスを取り入れることで、心と身体を同時に鍛えたい方におすすめです。また、エアロピクスだけでなく、柔軟性や骨格の歪みを矯正するエクササイズを行います。また、エアロピクスにもアプローチをいたしますので心身ともにスッキリした身体へと導きます。難しい動きや激しい動きはありません。どなた様でも安心してご参加いただけます。					
GGX	★～	★～	ALL	45分	調整・コンディショニング
ゴールドジ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。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					
エアロピクス系			ダンス系		
格闘技系			コンディショニング・調整系		GGX
ステップ系			バーベルエクササイズ		
ヨガ・リラクゼーション系					

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。

有料レッスンお申込み方法店舗にてお問合せ下さい。

23:30 CLOSE