



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE!

代々木上原東京 '26年1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	Instagram 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!	Instagram 骨盤ストレッチ &ピラティス 9:40~10:25 郡山恵	7:00
8:00 バレエダンサーのよう 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 高めています。ど なたでもご参加出	9:00 ストレッチ&ストレングス 9:20~10:20 田山珠衣	9:00 ヨガ 9:15~10:15 SAYAKA	10:00 参加券/34 9:25 メガダンス 10:30~11:30 中村繁之	10:00 メガダンス 10:25~11:25 鈴木悠	10:00 STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵	10:00 ヴァンヤヨガ 10:30~11:30 MAIMAI	8:00
10:00 ヨガ 10:30~11:30 長谷川たかはる	11:00 バレエ初級 10:35~11:35 黒岩千紘	11:00 メガダンス 11:30~12:20 村田きよみ	12:00 整理券/34 ZUMBA 11:55~12:55 トトゥ	12:00 整理券/34 STEP1 11:45~12:45 岡部和彦	12:00 STEP1.5 11:35~12:35 片岡千鶴	12:00 バレエ初級 11:45~12:45 峰本春菜	9:00
12:00 JAZZ HIPHOP 初級 11:45~12:45 霜田恵	13:00 Dance Fit 13:00~13:45 小谷野美姫	13:00 ハタヨガ (ベーシック) 13:05~14:05 臥雲由希子	13:00 整理券/30 12:35~13:35 森田理紗	13:00 ベリーダンス 12:55~13:55 tahia (二組)	13:00 ファイティング エクササイズ 12:50~13:40 井上第一	13:00 オリジナルダンス 13:55~14:40 中安佑介	10:00
14:00 RITMOS 14:00~15:00 小谷野美姫	14:00 ヨガ 14:20~15:20 臥雲由希子	14:00 ヨガ 14:45~15:45 Shuno	14:00 ヨガ 14:45~15:45 菊田敬祐	14:00 ヨガ 14:10~15:10 KUNA	14:00 STEP1.5 14:05~15:05 中安佑介	14:00 ヨガ 15:15~16:15 Kazusa 1.3.5 深 谷奈央2.4.週	11:00
15:00 整理券/30 バレエ初級 (バー) 15:15~16:00 玉浦誠	15:00 有料レッスン1320円	15:00 ヨガ 14:45~15:45 宇山たわ	15:00 有料レッスン1320円	15:00 RITMOS 15:25~15:55 いづみ	15:00 Yuni	15:00 ヨガ 15:50~15:55 宇山たわ	12:00
16:00 バレエ初級 (センター) 16:05~16:50 有料レッスン990円	16:00 シングルステップ (初級) 15:35~16:35 hirocky 定員24名	16:00 オジナルSTEP (初級) 16:00~17:00 中安佑介	16:00 オジナルSTEP (初級) 16:00~17:00 有坂さおり	16:00 バレエ初級 (センター) 16:00~16:45 宇山たわ	16:00 ヨガ 16:05~17:05 Yuni	16:00 ヨガ 16:05~17:05 Yuni	13:00
17:00 バレエ 17:00~17:30 玉浦誠 定員25名	17:00 有料レッスン2750円	17:00 マルチスクール (初級) 17:15~18:15 中安佑介	17:00 マルチスクール (初級) 17:15~18:00 有坂さおり	17:00 有料レッスン1650円	17:00 オジナルアロー (初級) 17:20~18:10 小東勇太	17:00 オジナルアロー (初級) 17:20~18:10 小東勇太	14:00
18:00 GGX 18:10~18:40 GGトレーナー 石田	18:00 参加券/30 18:15	18:00 マルチスクール (初級) 17:15~18:15 中安佑介	18:00 マルチスクール (初級) 17:15~18:00 有坂さおり	18:00 GGX 18:10~18:40 GGトレーナー 平岡	18:00 PelBeautics (ペルビューティス) 17:40~18:30 音田美穂	18:00 PelBeautics (ペルビューティス) 17:40~18:30 音田美穂	15:00
19:00 ZUMBA 19:05~19:50 高橋奈津	19:00 参加券/30 18:15	19:00 Dance Fit 19:10~20:00 田口優喜	19:00 JAZZ FUNK 19:30~20:30 小松真太郎	19:00 メガダンス 19:15~20:00 高橋奈津	19:00 エクサート 19:15~20:00 メガダンス 19:15~20:00 高橋奈津	19:00 メガダンス 19:15~20:35 小松真太郎	16:00
20:00 メガダンス 20:05~20:50 高橋奈津	20:00 オリジナルアロー (中級) 20:15~21:15 姫野真里	20:00 RITMOS 20:10~21:10 田口優喜	20:00 RITMOS 20:10~21:10 中村準	20:00 ZUMBA 20:45~21:35 小松真太郎	20:00 20:00 CLOSE	20:00 祝日※日曜以外 23:00 CLOSE	17:00
21:00 バレエ基礎 21:25~22:25 佐世義寛	22:00 23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 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本統一している2本目センターは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。

・スク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あり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 総合効果: 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。					
ピガーネイプ	★★	★★	初心者~初級者	60分	エアロビクス
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、美しい姿勢を作れるクラス。 シェイプアップ効果も大です。					
オリジナルエアロ	★★~	★★~★★★★★	初級練習者~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みたネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
ピガーネイプ	★★	★	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	★★~	★★~	初級~初級練習者・中級	45~	ステップ
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みたネルギッシュでパワフルなステップパエクササイズを基本にしたんだんと発展させていきます。					
オリジナルステップ	★★~	★★★★★	初級練習者以上	45分~	ステップ
インストラクターがそれぞれ工夫をこしたコンビネーションなどに挑戦していただけます。上級練習者・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	マーシャル
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 総合効果: 音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消・心身ともに活力に繋がります。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。					
オリジナルダンス	★★~	★★~	ALL	60分	ダンス
曲もスタイルもヒビにござります、色々なジャンルの振り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	★★~	★★~	初心者~	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、レゲトン...様々なジャンルの曲に合わせてラ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、是非参加ください。					
メガダンス	★★~	★★~	初心者~	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。					
SALSAATION	★★~	★★~	ALL	60分	セミプレコリオ
『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、『セザーラン』=感じ! 音楽が心と身体で感じ、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、速いリズムに遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエクササイズで、インターナルトレーニング形式のワークアウトです。					
Dance Fit	★★~	★★~	初心者~	30分、45分、60分	プロモ・セミプロダンス
Dance Fitは、ダンスエクササイズより、ダンス色強く出しつつ、あまりフレットレスの伸びで中で踊るダンスを変化させます。明るいラテンミュージックで心も身体も楽しめましょう!					
◆ダンス系 総合効果: 音楽に合わせて踊ることでストレス解消、柔軟性やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しめ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を目指します。					
HIPHOP系	★~	★~	ALL	50分~	ストリートダンス
初心者でも回数をかさないとマスターできるように、基本のリズム取りを行なうステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいます。					
ベリーダンス	-	★~	クラシックによる異なります	60分	ダンス
ベリーダンスはアラブ地域を発祥する踊り。このクラスでは、ベリーダンスの基礎のみを行ないます。ベリーダンスを充分に楽しんでいただけるクラスです。					
JAZZ HIPHOP	-	-	初心者~	50分~	ダンス
ジャズダンスがベースにあつて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と、ヒップホップダンスのグループ感やダイナミックを併せ持ったダンスです。					
JAZZ FUNK	-	★~	初心者~	50分~	ダンス
JAZZ FUNKはキレの良い動きをしながら動き、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でパワー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~	スケジュールをご確認下さい	バレエ
バレエを始めたい! という方向けのクラスです。見たがる、似似をしながら少しづ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	-	★★~	クラシックによる異なります	スケジュールをご確認下さい	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。少し慣れてきた方のクラスになります。					
Yoga	★~	-	ALL	45分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をもとめたゆったりとした動作で、心と身体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたまつても大丈夫! 初めての方も安心してご参加ください。					
ヴァンヤヨガ	★~	-	ALL	60分	ヨガ
ダイナミックに流動的に、自分自身に自由に呼吸の波に乗せて身体を動かしていきます。呼吸と動きを同調させ強筋肉つるなかで柔軟な肉と精神を養っていきます。					
ハタヨガ(ベーシック)	★★~	★★~	ALL	60分	ハタヨガ
身体を動かすヨガは「ハタヨガ」と呼ばれ、Ha=太陽 The =月 を意味し、相反するエネルギーに調和をもたらす。私たちの身体と心のバランスを整えています。このクラスは普段良し(分からず)に行なっているヨガの解説を詳しく行なっています。					
◆コディショニング系 総合効果: 疲労回復を図る、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がり、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、腹部、体幹のトレーニングを行うことで体のラバを整えシャ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・トランジット	★~	-	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身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ます。どなたでも参加出来るクラスです。					
PelBeautics	★~	★~	ALL	60分~	調整・コンディショニング
女性の為の美(エ)イクササイズを行なっています。また、デトックス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頂けます。					
GGX	★~	★~	ALL	スケジュールをご確認下さい	調整・コンディショニング
ゴードンジムのトレーナーが行う筋力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時間前よりプリントにて配布いたします。

キャンセル待ちは2名様とし、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時間前よりプリントにて配布いたします。

・料金 : 参加券の際は会員証をご持参ください。

・支払いの際は会員証をご持参ください。

・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が、配布受付時間の30分以上前からお待ちいただけます。

また長時間のランジ、ストレッチエアリのご利用はご遠慮ください。