



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE!™

代々木上原東京 '26年2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!	朝ヨガ 8:30~9:30 林ゆみ	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 んなでもご参加出	ストレッチ & ストレングス 9:20~10:20 田山珠衣	ヨガ 9:15~10:15 SAYAKA	歩行券/34 9:25 ビギナーシェイプ 10:30~11:30 中村繁之	骨盤ストレッチ & ピラティス 9:40~10:25 郡山恵	ワインヤヨガ 10:30~11:30 MAIMAI	歩行券/34 9:25 メガダンス 10:25~11:25 鈴木悠	8:00
9:00 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	メガダンス 11:30~12:20 村田きよみ	整理券/34 STEP1 11:45~12:45 岡部和彦	整理券/34 ZUMBA 11:40~12:40 ブトツリ	バレエ初級 11:45~12:45 峰本春菜	歩行券/34 12:00 オリジナルアルロゴ (中級) 13:00~13:50 中安佑介	9:00
10:00 JAZZ HIPHOP 初級 11:45~12:45 霜田恵	RITMOS 12:35~13:35 臥雲由希子	バレエ初級(バー) 13:05~14:05 森田理沙	ペリーダンス 12:55~13:55 tahia (二組目)	オリジナルエクササイズ 13:55~14:40 中安佑介	ヨガ 14:10~15:10 KUNA	歩行券/34 12:00 オリジナルダンス 13:55~14:40 中安佑介	10:00
11:00 Dance Fit 13:00~13:45 小谷野美姫	ZUMBA 11:55~12:55 トトツリ	バレエ初級(センター) 13:50~14:35 臥雲由希子	ペリーダンス 12:55~13:55 tahia (二組目)	STEP1.5 14:05~15:05 中安佑介	ヨガ 14:45~15:45 Shuno	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	11:00
12:00 整理券/34 14:00~15:00 小谷野美姫	STEP1 11:40~12:40 ブトツリ	バレエ初級(バー) 13:35~14:20 森田理沙	オリジナルダンス 13:55~14:40 中安佑介	STEP1.5 14:05~15:05 中安佑介	ヨガ 14:45~15:45 菊田敬祐	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	12:00
13:00 Dance Fit 13:00~13:45 小谷野美姫	有料レッスン1320円 整理券/30 バレエ初級(バー) 15:15~16:00 玉浦誠	ヨガ 14:45~15:45 Shuno	ペリーダンス 12:55~13:55 tahia (二組目)	ペリーダンス 15:15~16:15 Kazusa1.3.5週 溢谷奈央2.4週	ヨガ 16:05~17:05 Yuni	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	13:00
14:00 RITMOS 14:00~15:00 小谷野美姫	ヨガ 14:20~15:20 SHIORI	ヨガ 14:45~15:45 Shuno	オリジナルダンス 13:55~14:40 中安佑介	ペリーダンス 15:15~16:15 Kazusa1.3.5週 溢谷奈央2.4週	ヨガ 16:05~17:05 Yuni	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	14:00
15:00 整理券/30 バレエ初級(バー) 15:15~16:00 玉浦誠	有料レッスン990円 整理券/30 バレエ初級(センター) 15:35~16:35 hirocky 定員24名	ヨガ 14:45~15:45 Shuno	ペリーダンス 12:55~13:55 tahia (二組目)	ペリーダンス 15:15~16:15 Kazusa1.3.5週 溢谷奈央2.4週	ヨガ 16:05~17:05 Yuni	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	15:00
16:00 バレエ初級 (センター) 16:05~16:50 有料レッスン2750円	シングルステップ (初心級) 15:35~16:35 hirocky 定員24名	STEP1.5 16:00~17:00 中安佑介	オリジナルSTEP (初心級) 16:00~17:00 有坂さおり	ペリーダンス 16:00~16:45 宇山たわ	ヨガ 16:05~17:05 Yuni	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	16:00
17:00 バレエ 17:00~17:30 玉浦誠 定員25名	有料レッスン1650円 整理券/34 バレエ(初級) 16:50~18:05 上瀧達也 定員25名	マルチスクール 17:15~18:15 中安佑介 定員14名	オリジナルアルロゴ (初心級) 17:15~18:00 有坂さおり	ペリーダンス 17:00~17:45 宇山たわ 定員25名	ヨガ 16:05~17:05 Yuni	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	17:00
18:00 GGX 18:10~18:40 GGトレーナー 石田	有料レッスン1650円 整理券/34 バレエ(初級) 16:50~18:05 上瀧達也 定員25名	マルチスクール 17:15~18:15 中安佑介 定員14名	オリジナルダンス (初心級) 17:20~18:10 小東勇太	PelBeautics (ヨガ/ピュアヨガ) 17:40~18:30 音田美穂	ヨガ 16:05~17:05 Yuni	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	18:00
19:00 ZUMBA 19:05~19:50 高橋奈津 整理券/34	参加券/30 18:15 STEP1 19:10~20:00 田口優喜	Dance Fit 19:10~20:00 田口優喜	JAZZ FUNK 19:30~20:30 小松真太郎	GGX 18:10~18:40 GGトレーナー 平岡	ヨガ 16:05~17:05 Yuni	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	19:00
20:00 メガダンス 20:05~20:50 高橋奈津	整理券/30 オリジナルアルロゴ (中級) 20:15~21:15 姫野真里	メガダンス 19:15~20:05 姫野真里	STEP1 19:10~20:00 田口優喜	19:00~19:15 エントメント 19:15~20:00 メガダンス 高宮真	ヨガ 16:05~17:05 Yuni	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	20:00
21:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	ZUMBA 20:45~21:35 小松真太郎	19:00~19:15 エントメント 19:15~20:00 メガダンス 高宮真	ヨガ 16:05~17:05 Yuni	歩行券/30 RITMOS 15:25~15:55 宇山たわ	21:00
22:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:00
	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ありに入れる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。					
ピギナーシェイプ	★★★	★★★	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じ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。					
ピギーステップ	★★★	★	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	45～	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう腰や脚への負担が少いクラスです。シンプ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。					
オリジナルスティップ	★★～～	★★★★★	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らしたコンセプションなどに挑戦していただきります。上級級／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 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、色々なジャンルの振りをするクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。					
RITMOS	★★～	★★～	初心者～	30分、45分、60分	プレコロ
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、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	フレコロ+セミフレコ
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しながら踊られるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。					
SALATION®	★★★	★～	ALL	60分	セミフレコロ
『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、『セザンヌ』=感じ！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いながら自然と体を震える事ができる新感覚のダンスマッシュスタイルスズボラです。					
ZUMBA	★★～	★～	ALL	45分～	セミフレコロ
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、速いリズムと連続する曲が組み合わされた、ダイナミック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	★★～	★★～	初心者～	30分、45分、60分	フレコロ+セミフレコダンス
Dance Fitは、ダンスエクササイズより、ダンス色強く出しつづけ、あまりフレットレスの伸びの中でダンスを楽しむラテンです。このクラスその中でラテンに変化したクラスです。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 効果: 音楽に合わせて踊ることでストレス解消、柔軟性や筋力向上、心身ともに活動的になります。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ねる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。					
ペリーダンス	-	★～	クラシックによる異なります	60分	ダンス
ペ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、ペリーダンスの基礎のみを行ないます。ペ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ひ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はキレの良い動きとなるまかなめの動き、時にはセクターに幅広い動きが特徴のダンスです。洋楽のPVでパワ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。見ながら、真似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となります。					
◆ヨガ系 効果: 心身を整え、ストレス解消、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、踝りリラックス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もなつたりとした動作で、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し、自分自身に由来する呼吸の波に乗せて身体を動かしています。呼吸と動きを同調させ rekkin的に動くことで心と身体を融合させ強靭かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
ハヨガ(ベーシック)	★★～	★★～	ALL	60分	ハヨガ
身体を動かすヨガは「ハヨガ」と呼ばれ、Ha = 太陽、The = 真 を意味し、相反するエネルギーに頭痛もなし。私たちの身体と心のインバランスを整えていきます。このクラスでは普段良く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 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、毎日が快適に過ごすための土台を築きます。筋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～	
マットの上で行な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
マットの上で行な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＆トランジグ	★～	-	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為のクラスです。柔軟性を高め、身体の強さや機能力を高めています。どなたでも安心してご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
ダイナミックに流動し、自分自身に由来する呼吸の波に乗せて身体を動かしています。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。					
GQX	★～	★～	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な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時間前よりプリントにて配布いたします。					
・有料レッスン：レッスン開始2時間前よりプリントにて受け付開始となります。お支払いの際は会員証をご持参ください。					
・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。また長時間のラウンジ、ストレッチエリアのご利用はご遠慮ください。					

・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時間前よりプリントにて配布いたします。

・有料レッスン：レッスン開始2時間前よりプリントにて受け付開始となります。

・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。

また長時間のラウンジ、ストレッチエリアのご利用はご遠慮ください。