

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE STUDIO SCHEDULE 代々木上原東京 '26年5月～

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7:00 OPEN (第2月曜休前日)	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		
8:00					朝ヨガ 8:30~9:30 郡山恵	Instagram 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			ヨガ 9:15~10:15 SAYAKA		朝ヨガ 8:30~9:30 郡山恵	
10:00		整理券/30			骨盤ストレッチ &ピラティス 9:40~10:25 郡山恵	
	ヨガ 10:30~11:30 長谷川たかはる	バレエ初級 10:20~11:20 黒岩千穂	オリジナルステップ (初級) 10:15~11:15 中安佑介	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34 9:25 メガダンス 10:25~11:25 鈴木悠	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
11:00		整理券/34	オリジナルステップ (初級) 10:15~11:15 中安佑介	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
12:00	JAZZ HIPHOP 初級 11:45~12:45 霜田恵	ZUMBA 11:35~12:35 フナリ	オリジナルステップ (初級) 10:15~11:15 中安佑介	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
13:00	Dance Fit 13:00~13:45 小谷野美姫	準備中	オリジナルステップ (初級) 10:15~11:15 中安佑介	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
14:00	RITMOS 14:00~15:00 小谷野美姫	準備中	オリジナルステップ (初級) 10:15~11:15 中安佑介	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
15:00	整理券/30	ヨガ 14:30~15:30 SHIORI	オリジナルステップ (初級) 10:15~11:15 中安佑介	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
16:00	バレエ初級 (パー) 15:15~16:00 玉浦誠	有料レッスン1320円	オリジナルステップ (初級) 10:15~11:15 中安佑介	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
17:00	有料レッスン990円	有料レッスン2750円	オリジナルステップ (初級) 10:15~11:15 中安佑介	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
18:00	GGX 18:10~18:40 GGトレーナー 石田	韓国発の注目ブ ログラムです。 HIPHOP、K-POP や世界各国のメ ガヒット曲を取り 入れたダンスフィット ネスプログラムです	オリジナルSTEP (初級) 17:00~18:00 有坂さおり	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
19:00	ZUMBA 19:05~19:50 高橋奈津	STEP1 19:15~20:05 田口優喜	オリジナルSTEP (初級) 17:00~18:00 有坂さおり	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
20:00	メガダンス 20:05~20:50 高橋奈津	オリジナルエプロ (中級) 20:15~21:15 姫野真里	オリジナルSTEP (初級) 17:00~18:00 有坂さおり	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
21:00		バレエ基礎 21:25~22:25 佐世義寛	オリジナルSTEP (初級) 17:00~18:00 有坂さおり	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵
22:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	オリジナルSTEP (初級) 17:00~18:00 有坂さおり	ピギナーシェイブ 10:30~11:30 中村繁之	参加券/34	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵

・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、参加券で参加方法は右記ご確認ください。
 ・レッスンの開始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本目パ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。

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。					
ピギナーシェイブ	★★★	★★★	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。					
オリジナルエプロ	★★★	★★★	初級者~上級者	45分	エアロビクス
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オリジナルプログラムをお楽しみ下さい。					
ピギナーステップ	★★★	★	初心者	46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~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。					
オリジナルステップ	★★★	★★★	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。中上級/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	マッシュル
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。					
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	ブレイク
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、レグワン、様々なジャンルの曲に合わせてラテンチ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	ブレイク/エアロビクス
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でもチャレンジしてみてください。					
SALSATION®	★★★	★★★	ALL	60分	セミブレイク
『サルサ』=サルサダンスのように様々なジャンルのダンスがミックスされ、『セッション』=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	セミブレイク
ラテン系の音楽をダンスに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ナーバルトリーニング形式のワークアウトです。					
FITPOP	★★★	★★★	ALL	60分	セミブレイク
fitpopはヒップホップと有酸素、筋力トレーニングを融合した韓国発のダンスフィットネスプログラムです。K-popや世界各国のメロディ曲を取り入れて、誰でも簡単に楽しく参加できるプログラムです。					
Dance Fit	★★★	★★★	初級者	30分、45分、60分	ブレイク/エアロビクス
Dance Fitは、ダンス&ピラティス デンソを演出しつつ、あまもフィットネスのなかでダンスを楽しむクラスです。このクラスは、その中でもラテン系に特化したクラスです。明るい雰囲気の中で心も身体も楽しませよう！					
◆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系	★★	★★	ALL	60分	ストリートダンス
初心者でも回数をかきかき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。					
ベリーダンス	★★	★★	クラスより高くなります	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。ベリーダンスを十分に楽しんでいたクラスです。					
JAZZ HIPHOP	★★	★★	初級者	60分	ダンス
ジャズダンスがベースでありヒップホップダンスの要素を取り入れているので、ジャズダンス特有のゆなやかな柔軟性と、ヒップホップダンスのクールな感覚やダイナミックな動きを併せたダンスです。					
JAZZ FUNK	★★	★★	初心者	60分	ダンス
JAZZ FUNKはキレの良い動きとめくるめくる動き、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	スケジュールをご確認ください	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、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しいバレエをはじめましょう。					
バレエ初級	★★★	★★★	クラスより高くなります	スケジュールをご確認ください	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:心身を癒え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、親しい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う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。体がたたくも大丈夫！初めての方も安心してご参加いただけます。					
ヴァンヤサヨガ	★★	★★	ALL	60分	ヨガ
ダイナミックに流汗し、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ゆなやかな柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
ハダダ(ベシット)	★★★	★★★	ALL	60分	ヨガ
身体を動かすヨガ「ハダダ」と呼ばれ、Ha、Ho、Hum、Tha、を音で表現し、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ていきます。このクラスでは普段自分から行っているポーズを詳しく学びます。					
◆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。毎日快速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、体幹部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ゆ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。					
PeiBeauties	★★	★★	ALL	60分	調整・コンディショニング
美しい身体のための美(ビ)エクササイズを行います。また、チート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頂けます。					
GGX	★★	★★	ALL	スケジュールをご確認ください	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。					

・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。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。