

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE! STUDIO SCHEDULE 代々木上原東京 '26年7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! Instagram
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		参加券/34 9:25	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵	ヴィンヤサヨガ 10:30~11:30 MAIMAI
11:00	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	ヨガ 10:25~11:25 鈴木悠		
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) 11:30~12:20 村田まゆみ	ZUMBA 11:40~12:40 フナリ	STEP1.5 11:35~12:35 片岡千鶴	バレエ初級 11:45~12:45 峰本雅菜
13:00	Dance Fit 13:00~13:45 小谷野美姫	ハダヨガ (ベネシック) 13:15~14:15 nemu	RITMOS 12:35~13:35 森田理紗	ペリーダンス 12:55~13:55 tahia	ファイティング エクササイズ 12:50~13:40 井上勇一	参加券/34 12:00 オリジナルエアロ (中級) 13:00~13:50 中安佑介
14:00	RITMOS 14:00~15:00 小谷野美姫	ヨガ 14:30~15:30 SHIORI	ピルティス &コンディショニング 13:50~14:35 臥雲由希子	ヨガ 14:10~15:10 KUNA	オリジナルダンス 13:55~14:40 いづみ	STEP1.5 14:05~15:05 中安佑介
15:00	整理券/30	有料レッスン1320円	ヨガ 14:50~15:50 Shuno	整理券/25	ヨガ 15:15~16:15 Kazusa	
16:00	バレエ初級(パー) 15:15~16:00 玉浦誠	シングルステップ (初級) 16:05~16:50 hirocky 定員24名	STEP1 15:45~16:45 江村浩二	ヨガ 16:00~16:45 宇山たわ	ヨガ 16:05~17:05 Yuni	SALSATION@ 16:30~17:30 青田美穂
17:00	有料レッスン990円	有料レッスン2750円	オリジナルSTEP (初級) 17:00~18:00 有坂おとり	ヨガ 17:00~17:45 宇山たわ 定員25名	整理券/30	
18:00	GGX 18:10~18:40 GGトレーナー 石田	参加券/30 18:15	マルチステップ 18:15~19:15 石川広明 定員15名	GGX 18:10~18:40 GGトレーナー 平岡	整理券/30	PelBeautics (ペルビューティクス) 17:40~18:30 青田美穂
19:00	参加券/34 18:05	参加券/30 18:15	ジャズダンス 19:00~20:00 千葉紗可	エレメント 19:15~20:00 メガダンス 二宮由尊		ピルティス 18:45~19:15 GGトレーナー 堀澤
20:00	ZUMBA 19:05~19:50 高橋奈津	STEP1 19:15~20:05 姫野真里	FITHOP 19:30~20:15 小松真太郎	RITMOS 20:10~21:10 中村肇		
21:00	整理券/34	整理券/30	オリジナルエアロ (中級) 20:15~21:15 田口優喜	ZUMBA 20:30~21:20 小松真太郎		
22:00	ヨガ 20:05~20:50 高橋奈津	整理券/30	バレエ基礎 21:25~22:25 佐世義寛			
23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	祝日※日曜日以外

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、参加券で参加方法は右記ご確認ください。
- ・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。					
ピナーシェイプ	★★★	★★★	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。					
オリジナルエアロ	★★★	★★★	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	プレソロ
アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レグワン、様々なジャンルの曲に合わせたい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。					
ダンス	★★★	★★★	初級者	30分、45分、60分	プレソロ・エアロプレソロ
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	セミプレソロ
『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	セミプレソロ
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ナーバルトリーニング形式のワークアウトです。					
FITHOP	★★★	★★★	ALL	60分	セミプレソロ
fithop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や世界各国のメロヒット曲を取り入れて、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	プレソロ・エアロプレソロ
Dance Fitは、ダンス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。					
◆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。					
ペリーダンス	★★	★★	クラスより真のみずす	60分	ダンス
ペ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、ペリーダンスの基礎のみを行います。ペ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やダイナミックを併せ持ったダンスです。					
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	★★★	★★★	クラスより真のみずす	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:心身を癒し、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラクゼーション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まなつたりとした動作で、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。体がたくたく大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヴィンヤサヨガ	★★	-	ALL	60分	ヨガ
ダイナミックに流暢に、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。					
ハダヨガ(ベネシック)	★★★	★★★	ALL	60分	パワーヨガ
身体を動かすヨガは「ハダヨガ」と呼ばれ、Ita・Hatha・Vinyasaをベースに、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の深さを研ぎ詰めます。					
◆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。					
ピルティス&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に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&ピルティス	★★	-	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。					
PelBeautics	★★	-	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）
- ・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。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。