CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE."

STUDIO SCHEDULE 行徳千葉 2025年12月~

コンディショニング系

アクティブ系

	月(MON)	火	(TUE)	水 ()	WED)	木(THU)	金(FRI)	± (SAT)		(SUN)	
<i>P</i> .	アスレティック フィット		フィットネス	アスレティック	フィットネス	アスレティック	フィットネス	アスレティック	フィットネス	アスレティック	フィットネス	アスレティック	フィットネス	
	センター センタ 7:000 ※第3月	PEN WB	センター	センター	センター	センター	センター	センター	センター	センター	 休館日:	tンター 1 2日1	センター	!
	即日を行いフベンの	PEN レッスン情報の詳細は左の	QRコードからお調べ下。	:U0	スタジオ直後に	たった8分のウェ	イトトレーニング	range promise	スタ		マク着用につい		эц(л)	7:00
7:30		有料レッスンのご予約は1 『事前にお支払い下さい。プ 仏後の返金は出来かねます	週間前の同時刻から可能 、場整理券を発行致します のでご了承下さい。	टर् ग.	万 (の引き締め効果	∧ 1 1	(J94L)EU	マスク	着用は任意でこざい こさいます。その原	いますが、レッスンに 寮はご協力お願いい	こよってはマスク着 たします。	用をお願いする	7:30
8:00		バー様は有料レッスン代金 『ター様は有料レッスン代金		必要です。	0-0	ファイブ・ワン・オー	, LL	METHOD FROM I MARKET TO THE PROPERTY OF THE PR				明日の元気! 未来の健康!		8:00
8:30	** ***	業時間外の電話によるご予	約は出来ません。		「プライム」というマ 筋肉を聞えます。	アンンで、初覧で8日、中側 これまでのように負荷の	数質な時間帯を上手に使 3で6日、終動で6日。全1 3かかの方が一通りのマン 3効果を得ることができま	8回で5か例の ンとは置い。			1	17HUC56		8:30
9:00									ſ					9:00
9:30														9:30
			アンチエイジング							10:00 OPEN				
10:00	∑ ビギナ−ウ	オーク	9:20-10:20 下田 陽子)			1	ブ	OFEN	À		9	10:00
10:30	10:00-1 城谷 ៖		ZUMBA®		ZUMBA® 10:00-11:00 MIWA				10:00-11:00 佐藤 里江子	有料スクール	ボディメイク 10:00-11:00 YU-KA		3ガニドラ 10:00-11:00 谷上 和子	10:30
11:00	5:Qt	IS-AIL	10:30-11:15	ļ	SIONE AT	þ			5 ONE ALL	キッズアスリート	J) ge		M	11:00
11:30	ローイン/ 10:55-1 城谷 🤋	1:55	1.2週日コンディショニング &トレーニング 同部 日佐子	Ī	ボディ コンディショニング 11:10-11:55	V	ボディメイク 11:15-12:00		JPOPダンス &ストレッチ	ファーストクラス ` (未就学児) 10:20-11:20	11月(奇数月) 太極舞 12月(偶数月)		ビート&キックス お腹引き締め	11:30
12:00			3.4週日大人のための すっきりシェイプ 下田 陽子 11:25-12:10		小野 洋子		酒巻 靖子		11:10-12:10 海東 幸二	スタンダードクラス (小学生)	DISCOWORLD 11:10-12:00		11:15-12:15 渡沼 紗智子	12:00
12:30	リラックス	311	※5週日はどちらもなし		ピラティス	Į į	カーディオフィットネス		Ŋ	11:30-12:30	WEB予約 【定員35名】 ZUMBA®		12:25-13:25 1.3.4週目	12:30
	12:05-1 尾代 音	3:05	ラーニングステップ 12:25-13:25		12:05-12:50 小野 洋子		キックボクシング 12:15-13:00 酒巻 靖子		美尻 エクササイズ 12:20-13:15		12:10-13:00 大浦 透		HIPHOP DANCE NOBU 	
13:00	50	EAL	阿部 日佐子		J	Ü	リセットストレッチ]	陸野 裕子		FIONEIA	Ī	オリジナルエアロ 陸野 裕子	13:00
13:30	14:00 _{ZUMB}	14:00		14:00	ナニアロハ 13:05-14:05 上菌 美千代	14:00	13:10-13:50 酒巻 靖子	14:00	ミッド&ロー		すっきり健康3ガ 13:10-14:10 ジョセフ 鮎	休館日	5週目※ プレビラティス 宮野香機 5週目がない月はなし	13:30
14:00	OPEN 13:20-1 歓崎 原	4:20 OPEN	JAZZDANCE 7 5	OPEN	M	OPEN	ビギナーステップ	OPEN	13:25-14:20 陸野 裕子	有料スクール	5-QNE-AI	W ZE LI	Gパワーヨガ	14:00
14:30	14:35-1	スタジオレンタルギ ・エアロスタジオ 1h/3,300円/8	13:35-14:50 鈴木 真由		JAZZDANCE		14:00-14:30 田澤 有貴秀		5-ONE-AU		初中級エアロ		13:35-14:35 宮野 香織	14:30
15:00	14:35-1 GGX ボディ GGスタ	メイク ・マットスタジオ 1h/5,500円(8) ・リングスタジオ	5-ONE-ALL		14:15-15:15 Rie		ビギナーエアロ		ボディメイクヨガ 14:30-15:30		14:20-15:05 大畑 淳一	(DANCE	15:00
15:30	タジオレンタル枠	1h/11,000円(i 站)	クラシックバレエ初級		SONEAL		14:40-15:25 田澤 有貴秀		加地 史佳	テコンドー スクール	ビギナーステップ		WITH ME &ストレッチ 14:45-15:25	15:30
1h/	・エアロスタジオ n/3,300円(税込) ・マットスタジオ		15:05 – 16:05 Aura		I702	有料スクール	ピラティス	[15:45-16:00	リロス (I T F) 少年部 14:00-15:00	15:15-15:45 大畑 淳一	-	MIHO	
-1	n/5,500円(株込) ・リングスタジオ n/11,000円(株	有料スクール	₩ 有料¥990	スタジオレンタル枠 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税	15:25-16:25 竹内 愛		15:35-16:20 田澤 有貴秀		GGX 腹筋プロク゚ラム ※有料レッスンが同時 刻にある時は 16:50-17:00	成年部 15:00-17:00	オリジナルエアロ	-	ストリートダンス &ストレッチ	16:00
16:30	~		センターwithAura 16:10-16:40 Aura	込) ・マットスタジオ 1h/5,500円(税	16:40-16:55	キッズアスリート ファーストクラス	16:30-16:45 GGX ボディコンディショニング	÷	有料¥1、540 15:45-16:45		(中級) 16:00-16:50 鈴木 優子		15:40-16:40 MIHO	16:30
17:00	"スペシャル	千葉ジェッツチン		込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税 込)	GGX ストレッチ・ 筋膜リリース	(未就学児) 15:40-16:40	GGZ 597		毎月第4金曜日 パワー3ガ 上級ボーズに				WIB予的 【定員35名】 ZUMBA®	17:00
17:30	16:10-1 HUL 島山 日	7:10 リトルクラス 16:00-16:50	0	14)		スタンダードクラス (小学生) 16:50-17:50		エイベックスキッズ ダンススクール	チャレンジ SATOKA 12.26		WEB予約 【定員 2 4 名】	1	1,3,5週 ラテンエアロ 2.4週	17:30
18:00 有	12/1.: 行料スクール 毎週月曜日 第1.5 7/9/ド	17:00-18:00 ジュニアクラス				アスリートクラス		17:00-21:10 (Dance)			オリジナル ステップ中級 17:15-18:15		16:50-17:50 大浦 透	18:00
18:30	16:10~17:10 第2 イースト専 15:30~16:30 第4 東陽町	18:00-19:1	18:15-18:45			(小学生) 18:00-19:00		5			今村 彩子		5-ONE-A	18:30
19:00	15:30~16:30 別途館内舎知 ご覧ください		GGX マットビラティス 小林 弘典								JAZZ DANCE			19:00
7_	コンドースクー ル 9:00-21:00	*	70_7#		中級エアロ		ZUMBA®	ĺ	初級エアロ		18:30-19:30 Rie			19:00
19:30	【ITF】 少年部 ボディメイ		フローヨガ 19:00-20:00 SAYURI	有料スクール	19:00-20:00 宮沢 美登里	スタジオレンタル枠 ・エアロスタジオ	19:00-19:45 野中 映仁子		&シェイプ 19:00-19:45 宮沢 美登里	・エアロスタジオン				19:30
20:00	成年部 9:00-21:00		SECNEAU	テコンドー スクール	5 ONE AU 宮野式カラダ	・エアロスタジオ 1h/3,300円(概込) ・マットスタジオ 1h/5,500円(概込))	スタジオレンタル枠 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(総込)	5-ONE-ALL	・エアロスタジオ 1h/3,300円(税) 込) ・マットスタジオ	有料¥1650 Rie JAZZテクニカル		20.00	20:00
20:30	マットピラティ 20:20-2	トレーニング ス初級 ILLYA	カーディオ	【ITF】 成年部 19:30-21:00	改造塾 20:10-21:10 宮野 成夫	・リングスタジオ 1h/11,000円(粉込)	KICKOUT 20:00-21:00	・マットスタジオ 1h/5,500円(総込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(総	WEB予約 【定員 2 4 名】	1h/5,500円(税 込) ・リングスタジオ	19:45-20:45 2.4週目 12/13.27		20:00 CLOSE	20:30
21:00	小林 3		フィットイス キックボクシング 20:15-21:15 KUMI		口封 成天		Kuu	込)	初中級ステップ 20:15-21:15 綾部 奈緒子	1h/11,000円(税 込)	,	ゴールドジム: フィットネスt 047-390-3 月曜~+暉・ねロ	行徳千葉 2ンター(新館) 3434 24時間常業	21:00
21:30	マットビラティ 21:00-2 小林 3	ス中級 1:30 二度れて参加、				リアルキックフィットネス						月曜〜土曜・祝日 日曜 ~20:00 月曜 7:00~ (第3月曜のみ	23:00~)	21:30
22:00		途中退場可能	21:25-21:55 GGX ストレッチ&プレビラティス 小林 弘典			21:00-22:00 ターゲット講師	Gパワーヨガ 21:15-22:15 AILI					ゴールドジム: アスレチック	行徳千葉センター(旧館)	22:00
										22:00		047-390-3 月曜~金曜 14:0 土曜 10:00~22 日曜 休館	3 436 0~23:00 2:00	
22:30										CLOSE		祝日 10:00~19	9:00	22:30
23:00												スタジオレッスンツイッター	インスタグラム	23:00
23:30	23:00	22:00		22:00		22:00		22:00						23:30
	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE						0:00

リラクゼーション系

有料スクール



行徳千葉 スタジオプログラムのご案内

	クラスタイトル	クラス内容	見込まれる効果
	ビギナーウォーク/城谷 崇仁	『歩く』程度の動作=ローインパクトの基本動作を中心としたクラスです。エアロビクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
月曜	ローインパクト/城谷 崇仁	中級者向けのクラスです。ウォーキングから軽く跳ねるミッドインパクトという弾みの有る動作を行い、ターン、方向変換も楽しめるクラスです。 徐々に動きを変化させてゆきます。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果 調整力向上
	リラックスヨガ/尾代 智子	のんびり動きながら、心身のリフレッシュをしたい方。ゆったりとした流れの中でポープを進めていきます。 全身バランスよく動かして心地の良い時間を過ごします。気楽に気持ちよくからだを動かしていきましょう。	身体調整·柔軟性向上
	ZUMBA®/歓﨑 康子	ラテンダンス系プログラムです。1曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。 一時間踊って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
	GGX/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整
3	ボディメイクヨガ/森 由希子	しなやかでメリハリのあるボディラインを作ってゆくクラスです。ボディメイク効果の高いヨガのポーズに、筋力トレーニングも取り入れて、 ボディメイクをしてゆきます。楽しく動いて美しいボディを手に入れましょう!	身体調整・柔軟性向上 ボディメイク
7	マットピラティス 初級/小林 弘典	BESJマットピラティスインストラクターによるピラティス初級クラスです。プレピラティスやファンダメンタルを織り交ぜて、 初めての方でも参加しやすいムーブメントを行います。	身体調整・柔軟性向上
	マットピラティス 中級/小林 弘典	クラシカルビラティスのムーブメントを行い、コアの活性化や股関節周りのセントレーションを高めるやや強度の高いクラスです。	身体調整·柔軟性向上
	ハワイアンフラ/畠山 千種 1、5週目	本格的フラダンスクラス1.5週目行徳フィットネスセンター、2週目イースト東京、4週目東陽町スーパーセンターでご参加ください。 身体は勿論『心』が踊るレッスンを目指しております。hulaを皆様と共に柔しんで参りたいと思います!ご参加を心よりお待ち申し上げております!	スキルアップ
	ヒーリングヨガ/下田 陽子	のんがリとマイベースに心身リフレッシュしたい方にオススメです。ゆったりとした音楽を聞きながら、末端の関節からほぐし、いつの間にか大きな関節をほぐします。 身体をほぐしながら、インナーマッスルを鍛える「ながら筋トレ」も行い、ほぐず鍛えるの両方から、身体を調整します。体が固いから…正確が出来ないから…ヨガは無理。そんな方も安心してヒーリングヨガにご参加下さい。 心身がスッキリと変わって行きます。	身体調整·柔軟性向上
火曜日	ZUMBA®/下田 陽子	気持ち良く動き、とにかく汗を流したい方にオススメです。大きな筋肉、関節をほぐし温めたら楽しい音楽にのってアクティブに動きます。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
	コンディショニング&トレーニング/阿部 日左子 大人のためのすっきりシェイプ/下田 陽子 ※各月二回	振り付けを覚える必要はありません。音楽を楽しみながら、脂肪燃焼と筋トレの両方の効果を楽しみましょう。 腰筋、足、肩、腕をダンベル、チューブ、スモールボールも使って筋トレを行います。ツール使いも楽しめます。一人でおこなうより集中できると大評判です!	身体調整・心肺機能向上
	大人のためのすっきりシェイプ/下田 陽子 ※各月二回 ラーニングステップ/阿部 日佐子	初級ステップに慣れてきたけど中級はまだちょっと難しいかもー!という方の為の、初級から中級人の橋渡し的クラスです!	シェイプアップ 心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	JAZZDANCE75/鈴木 真由	素敵な音楽に合わせて楽しく闘りたい方・怪我なく闘れるように最初はウォームアップをじっくい行います。 振り付けはスローデンがやミティアムテンボの他に合わせていり用完結で毎月1週間目が新しい振り付けに入ります! ジャズダンスは態度が高いイメージですが、勝ることはとても気持ちが良く楽しの途上歌も作ります。	調整力向上スキルアップ
	クラシックバレエ初級/Àura	ジャズダンスは敷度が高いイメージですが、第ることはどても気持ちが良く楽しめ達成感も憩じる事が出来ます!お気軽に参加して下さい!お待ちしています! パレエが初めての方、パレエ経験者でも楽しんでいただけるように古い形にとらわれず現代風の楽しいパレエのレッスンを実施いたします。皆様どうぞご参加ください	スキルアップ
	有料パレエセンター With Aura/Aura	センターワークの動きを分解し、通常レッスンでは細かく説明出来ない事を丁寧に説明しながら、反復練習をしていきます。	スキルアップ
	GGX マットピラティス/小林 弘典	GGXはゴールドジムスタッフが担当するクラスです。 初心者向けビラティスのクラスとなり、どなた様の参加も歓迎です。	身体調整・柔軟性向上
	フローヨガ/SAYURI	流れるようにさまざまなポーズを行います。インナーマッスルの筋肉量を高め、基礎代謝を上げて、引き締まった体づくりを目指しましょう。	身体調整・柔軟性向上
	カーディオフィットネスキックボクシング/	音楽に合わせてパンチ&キック。ウエスト、二の腕、ヒップアップ、小尻効果etc結果の出せる格闘技エクササイズです。ご参加お待ちしております。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
	KUMI ストレッチ&プレピラティス/小林 弘典	初めてのピラティスやウォーミングアップにオススメなのがプレピラティスです。	身体調整・柔軟性向上
	HAND STANDトレーニング/ILLYA	ペーシックな動きのピラティスの実践、ストレッチも行い正しい体の動きが行えるよう促していきます。 PRIVFックセンター/有料クラス/トレーニング別の者~しっかり鍛えたい方。 単純に見て動きをまねることで、自分自身の体重を利用し、強度設定して、全身のコンディショニングを行います。 呼吸使い、パランス、柔軟性、集中力、精神力が高める内容を行います。自分の自的達成は自身の行いによるものだとしっかり信じています。	身体調整・柔軟性向上
	※アスレチックセンターで実施		
	ZUMBA®/MIWA	ラテンの音楽と様々なダンスを融合させて、振り付けにとらわれることなくパーティー気分で楽しむクラス	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
水曜日	ボディコンディショニング/小野 洋子	トレーニング利心者~すべての方、関節を支える筋肉の強化と柔軟性を目的とし、ご自分の体に合わせて(どこに痛みかあるのか、どこが弱いのか)マイベースで習得してご自宅でも習慣化して頂けます。 自己流のトレーニングで結果が出てない方、得意な筋肉だけ使ってませんか? 今までさぼっていた筋肉をしっかり鍛え、体の隅々までコンディショニング(調整)して気持ちよい姿勢にしていきましょう!	筋力アップ・身体調整 ボディメイク
	ピラティス/小野 洋子	トレーニング初心者~すべての方。ピラティスの形だけをただ覚えるだけではなく 体の使い方を、体の外と中でそして心で感じていただきながらゆっくり進めていきます。 この前のレッスプポディコンディショニングプで 体を整えてからのピラティス体の熱となる体幹の筋肉を、レっかり 鍛え着くて、キレイな姿勢を手に入れてください! 体は、いくつになっても変わります! 一緒に頑張りましょう!	身体調整·柔軟性向上
	ナニアロハ/上薗 美千代	ハワイに古くから伝わるフラダンスと現代のフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。nani」= 美しい「alo」= 分かち合う 「ha」=呼吸3つのハワイ語でnani aloha。 骨盤や肩甲骨を意識しながら気持ちよく身体を動かし一緒にフラを楽しみましょう!	スキルアップ
	JAZZ DANCE/RIE	ダンスが初めての方から経験のある方まで参加して頂けるクラスです。レッスンの前半はストレッチや筋カトレーニングを行います。後半ではかっくり振竹を覚えて踊り込んでいさます。振付のベースは1レッスンで8×2~4程度。 1ヵ月で8×4~8の振りを完成させられるようにしています。ダンスが初めての方も経験のある方も楽しんで頂けるレッスンです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさをお伝えします。一緒に楽しく踊りましょう!	スキルアップ
	エアロ2/竹内 愛	エアロの動きに慣れてきた方が徐々に様々な動きにチャレンジしていくクラスです。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果 調整力向上
	GGX/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整・柔軟性向上
	中級エアロ/宮沢 美登里	中級者レベル以上の体力のある方向け。インストラクターの個性を生かしたエ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。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果 調整力向上
	宮野式カラダ改造塾/宮野 成夫	ボディビルダーが担当!本格的=基本がキチンと習えます。体を変えたい方、男女問わずご参加ください。 こんなに大きな身体でとっても優しいので大人気のクラスです。バーベル、ダンベル使用	筋力アップ・身体調整 ボディメイク
7	ボディメイク/酒巻 靖子	ダンベルを使用し筋トレ、メインのプログラムです。基礎代謝を上げ、引き締まった身体を目指しましょう!	筋力アップ・身体調整 ボディメイク
	カーディオフィットネスキックボクシング /酒巻 靖子	音楽に合わせて動くキックポクシングのプログラムです。しっかりと汗をかきストレス発散していきましょう!	ストレス解消効・心肺機能向上脂肪燃焼効果
	リセットストレッチ/酒巻 靖子	筋肉を緩めるプログラム…固まりやすい筋肉をリリースし、ゆっくりとした音楽で心もリラックス!	身体調整·柔軟性向上
	ビギナーステップ/田澤 有貴秀	スタジオエクササイズが初めての方、足腰を鍛えたい方、効果的に脂肪を燃やしたい方向け。ステップの昇降運動を中心に様々な足運びを丁寧に説明していきます。 初めての方でも安心してご参加頂けます。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
↸	ビギナーエアロ/田澤 有貴秀	スタジオエクササイズが初めての方、体力をつけたい方、音楽に合わせて体を動かしたい方向け。楽しい音楽に合わせて全身を隅なく動かしていきます。 基本動作を繰り返し練習し、シンプルな振付を楽しみましょう!	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
曜日 ~ ~ ~ ~ ~	ピラティス/田澤 有貴秀	壁中町下で練り返し終音し、フンフルな版内で来じのよりは 正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整え骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。	身体調整·柔軟性向上
	GGX/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整・柔軟性向上
	ZUMBA®/野中 映仁子	踊れなくてもいいんです!間違えてもいいんです!楽しい音楽と共に体を動かしてストレス発散!!一緒に汗をかきましょう!! happyな時間を過ごしましょう!!みなさまどうぞご参加ください。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
	KICKOUT/KUU	百楽DJyskip 前を遡回しないより!! かなじょと プラミン アース	ストレス解消効果・心肺機能向上脂肪燃焼効果
	Gパワーヨガ/AILI	様々な流派のヨガ要素を混ぜ合わせて考案された米国発祥のシェイプアップヨガです。	身体調整・柔軟性向上 筋カアップ・脂肪燃焼効果
		ダイナミックな連続した動きでレッスンの後は心身のリフレッシュ感を味わうことが出来ます。皆様のご参加をお待ちしております。	
	エアロシェイプ/佐藤 里江子	たくさん杆をかきたいた。シンプルに動きたい方、むずかしいのが苦手な方、筋トレも楽しくやりたい方、1人で筋トレレたくない方向け。シンプルに大きく動いて汗を沢山かけるようなエアロにしています。 そこに、ちょっぴりのスパイス、脳ト・も入ります。後半の筋トレは、正しいフォームを伝え1人1人の動きを見てチェックします。最後はストレッチで体を整えます。参加者皆さんの実顔が大好きです。ぜひ参加してみてください。 このクラスはダンスに自信がないお客様からダンスが好きでダンス歴の長いお客様まで皆さんが楽しめるクラスになっております。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
	JPOPダンス&ストレッチ/海東 幸二	今流行リのjpopから懐かしい曲までさまざまなjpopミュージックに合わせて体を動かしていきます。 初心者の方でも安心なクラスになっておりますので軽い気持ちで一度遊びに来ていただけると幸いです。よろしくお願いいたします。	スキルアップ
	美尻エクササイズ/陸野 裕子	陸野インストラクターが行う筋トレクラス、本気で鍛えましょう!	筋力アップ・身体調整 ボディメイク
	ミッド&ロー/陸野 裕子	中継者向けのクラスです。ウォーキングから軽く跳ねるミッドインパクトという弾みの有る動作を行い、ターン、方向変換も楽しめるクラスです。 徐々に動きを変化させてゆきます。どうぞご参加ください。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
Ξ	ボディメイクヨガ/加地 史佳	引き締めと伸ばすを意識しながら健康的で美しいボディーラインに導いていくよう動いていきます。むくみやすい方や身体の歪みが気になる方にもおすすめです。	身体調整·柔軟性向上
-	GGX/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整·柔軟性向上
	初級エアロ&シェイプ/宮沢 美登里	エアロビクスパートと身体の各部分の筋力トレーニングを交互に行ない、持久力、筋力と総合的な体力向上を目指すクラスです。 ビギナーエアロ経験があれば安心して参加できます	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	初中級ステップ/綾部 奈緒子	ステップに少し慣れた方向け、技術の習得を目標としたクラスです。足腰に無理な負担をかけることなく行なえます。様々なフットパターンを習得して行きましょう。	心肺機能向上 脂肪燃焼効果
	ボディメイク/YU-KA	身体が変わるのは3ヶ月後!!! トレーニング初心者の方、綺麗な体を作りたい方、コンテストを目指している方、是非チャレンジしに来てください。 続ける習慣から!心身共に一緒に鍛えましょう! よろしくお願いします。	筋力アップ・身体調整 ボディメイク
土曜日	奇数月 太極舞踊 偶数月 DISCO WORD/亀山ペギー	大極舞 中国伝統武術大極拳などをペースに情緒あぶれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオブログラムです。タイチーダンスは誰にでも無理なくできるダンスエクササイズです。誰でも楽しめて運動効果を得ることがで来ます。 DISCO WORLDは 70年後半から90年に一世を風靡したDISCOサウンドと定备のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。幅広い世代がエンジョイできます。 皆様とうそこを加ください か	心肺機能向上・シェイプアップ
	ZUMBA®/大浦 透	ラテンダンス系プログラムです。1曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。 一時間踊って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	すっきり健康ヨガ/ジョセフ 鮎	まずは身体をじっくりほぐし、心と身体と対話する。そして無理なく楽しくヨガのアサナに取り組みます。 心も身体も力強く、しなやかにし、健やかな毎日へと繋いでいきます	身体調整·柔軟性向上
	初中級エアロ/大畑 淳一	エアロビクスに慣れたい方向け。丁寧にゆっくり進めています。エアロビクスは慣れです。一緒に楽しみましょう。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
	ビギナーステップ/大畑 淳一	ステップの基礎を学びたい方向け。丁寧にゆっくり進めています。ステップは慣れです。一緒に楽しみましょう。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果
	オリジナルエアロ(中級)/鈴木 優子	中上級者レベル以上の体力のある方向け。各インストラクターの個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみいただけます。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上
	オリジナルステップ中級/今村 彩子	ステップの基本をマスターした方なら楽しめます。インストラクターの個性を発揮したコリオをお楽しみいただけます。	心肺機能向上·脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上
	JAZZ DANCE/RIE	ダンスが初めての方から経験のある方まで参加して頂けるクラスです。レッスンの前半はストレッチや筋カトレーニングを行います。後半ではゆっくり振行を覚えて踊り込んでいさます。振行のベースは1レッスンで8×2*4程度。 1ヶ月で8×4*8の振りを完成させられるようにしています。ダンスが初めての方も経験のある方も楽しんで頂けるレッスンです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさをお伝えします。一緒に楽しく踊りましょう!	スキルアップ
	有料JAZZ テニクニカル/RIE	当日のJAZZ DANCEで行った内容の調整を行い、より詳しく丁寧に、踊りこんでいきましょう。	スキルアップ
t 2	コガニードラ/公上 和ス	初心者からどなたでもご参加ください。前半はハタヨガできちんと体を使い、後半は眠りのヨガニードラで心身のストレスを解消する健康法、年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。 ヨガニードラは横になり覚症と眠りの発間で瞑想を行います。瞑想を深めたい方、本気で昼寝したい方大歓迎。難しいことは考えずヨガを楽しみましょう。	癒し効果・身体調整 柔軟性向上
	ヨガニードラ/谷上 和子	男女年齢を問わず、初心者~格闘技経験のある方まで一緒に楽しめます。トレーニングの仕上げにもぜひご参加ください。	ストレス解消効果・心肺機能向上
	ビート&キックス/渡沼 紗智子	一緒におなかを引き締め、頭を空っぽにして汗を流しましょう!皆様どうぞご参加ください。ストレス解消にも最適です。集中して強打を打つ皆さんはカッコ良い!	脂肪燃焼効果 心肺機能向上·脂肪燃焼効果
	2週目オリジナルエアロ/陸野 裕子	月一回の特別レッスンです。流れるような動きで皆さんと一緒に楽しみながらレッスンしていきます。 とにかと汗を流したい方。心身リフレッシュしたい方向けリズム取り、アイソレーション、stepの練習、コレオグラフ(振付)に分けて進め踊ります。	集中力、調整力向上
	1.3.4週目 HIP HOP/NOBU	とにかく汗を流したい方、心身リフルッシュしたい方向けリズム取り、アイソルーション、stepの練習、コレオグラフ(振付)に分けて進め踊ります。 音楽に乗って身体を振らす。基本のリズムキーブから始まりhiphopのstepやコンピネーションを勝ります。 音楽やヴンスが好きな方から初心者まで参加しずむ「気持ちよく動けるlessonです。自分の表現を開放して楽しく汗をかきましょう!!	スキルアップ
∃	に国ロール・パーニュラ / 中四 モベル	月一回の特別レッスンです。5週目がある月のみ実施します。ピラティスの準備運動となるようなエクササイズです。	身体調整·柔軟性向上 身体調整·柔軟性向上
翟	5週目プレピラティス/宮野 香織	Gパワーヨガは、決められたポーズを連続して行う「アシュタンガヨガ」をベースにしています。	
曜	Gパワーヨガ/宮野 香織	Gパワーヨガは、決められたポーズを連続して行う「アシュタンガヨガ」をベースにしています。 「太陽礼拝」のボーズを基本に、流れるように様々なボーズを展開させていきます。ボディメイク効果のあるエクササイズです。	ボディメイク・脂肪燃焼効果
日曜日		Gパワーヨガは、決められたボーズを連続して行う「アシュタンガヨガ」をベースにしています。 「太陽礼拝」のボーズを基本に、流れるように様々なボーズを展開させていきます。ボディメイク効果のあるエクササイズです。 様々なダンスのステップをテンポ良く行うダンス系有酸素クラスです。スタジオが初めての方も、ダンスが初めての方も楽しめます。 時にはCOOL!時にはSEXY!ストリートダンス全般+ラテン調のヒップホップやレゲトン風のダンスも取り入れています。	ボディメイク・脂肪燃焼効果 スキルアップ スキルアップ