





# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

浜松町東京

2024年4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	
8:00						<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <b>全クラス定員15名</b>            各レッスンの運動強度・難度は裏面をご覧ください。            ※こちらはあくまでも目安となります。         </div>		
9:00	時間延長	骨盤エクササイズ 9:20～9:50 吉川 温子		時間延長				ボディアジャスト 9:30～10:00 湯浅 まゆ
10:00	エアロ&シェイプ 9:50～10:50 石川 真規子	エアロビクス (初・中級) 10:00～10:50 吉川 温子	アクティブヨガ 10:00～10:50 小松 ひとみ	カーディオ&シェイプ 9:50～10:50 石川 真規子	ズンバ 10:00～10:50 NAOKO	カーディオフィットネス キックボクシング 10:15～11:15 湯浅 まゆ	ズンバ 10:15～11:15 Maii	
11:00	NEW 美ボディメイク 11:00～11:50 石川真規子	美軸ラインエクササイズ 11:00～11:50 yuka	コンディショニング &アジャスト 11:00～11:50 中村 繁之	アクティブヨガ 11:00～11:50 大石 修子	ピラティス 11:00～11:50 坂本 記子			
12:00	リフレッシュヨガ 12:00～13:00 SAORI	ボディアジャスト 12:00～12:50 NORIKO	ビギナーエアロ 12:00～13:00 中村 繁之	軸トレ&バランスリセット 12:00～12:50 山路 順子	ダンシングシェイプ 12:00～12:50 YASU-CHIN	リフレッシュヨガ 11:30～12:30 SAORI	ポップピラティス 11:30～12:30 Lisa	
13:00		コア&リズムトレーニング 13:00～13:50 NORIKO		ラテンシェイプ 13:00～13:50 坂下 千景		リズムダンス 13:00～14:00 AKIRA	カーディオフィットネス キックボクシング 13:00～14:00 Takako	
14:00				GGX(コンディショニング&ストレッチ) 14:10～14:25				
15:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;">           空き時間はプライベートレッスン・レンタルスタジオが可能となります。            詳細につきましては直接店舗へお問い合わせください。         </div>					リズムボクシング 14:15～15:15 斉藤 崇	ズンバ 14:15～15:15 NAOKO	
16:00					15:30～17:20 biima sports キッズスクール		初級ジャズダンス 15:30～16:30 rie	ボディコンディショニング 15:30～16:15 NAOKO
17:00							ウェスト引き締め 16:45～17:45 KATSUO	
18:00						<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> <b>WEB版スケジュール</b>            祝日スケジュール   </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <b>レッスンの代行情報</b>   </div>		
19:00	salsation 18:20～19:20 Maii	リラックスヨガ 19:00～19:50 大石 修子	リラックスヨガ 18:30～19:30 森 由希子	ジャズヒップホップ 19:00～19:50 rie	美軸コンディショニング 19:00～19:50 香取 知里			
20:00	ボディメイク 19:30～20:15 Maii	リアルボクシング 20:00～20:50 川村 貢治	FIT&FUN エアロ 19:40～20:30 小林 春野	リズムダンス 20:00～21:00 rie	美軸ラインエクササイズ 20:00～20:50 香取 知里	20:00 CLOSE		
21:00	ズンバ 20:30～21:30 中田 プツリ	アーバナイズ 21:00～22:00 中田 プツリ	コンディショニング&ストレッチ 20:40～21:10 小林 春野			* 休館日は毎月第3月曜日となります。 なお、スケジュールは一部変更する場合がございますのでご注意ください。 スケジュールについては館内告知、または公式HPにてご確認ください。  * スタジオに入る際には必ずインストラクターにロッカーキーをお見せ下さい。		
22:00	NEW		シェイプボクシング 21:20～22:10 草野 宏美					
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		

※スケジュールはインストラクターの都合により代行・休講など変更する場合がございますのでご了承下さい。

※スタジオ参加について

レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスンは、安全面から遅れてのご参加をご遠慮していただく場合がございますので、何卒ご理解とご協力をお願い致します。

レッスンカテゴリー	アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ
-----------	-------	-----	--------------	----

名 称	月	火	水	木	金	土	日	時 間	運動強度	難 度	内 容
<b>アクティブ系</b>											
エアロピクス (初中級)			○					50分	☆☆	☆☆	音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼していきます。初中級レベルなので安心して是非ご参加ください。
ラテンシェイブ				○				50分	☆☆	☆☆	初中級者を対象にラテンの曲に合わせて簡単な有酸素運動を行い、全身トレーニングを組み合わせボディメイクを目指します。
FIT&FUN エアロ			○					50分	☆☆	☆☆	バラエティーに富んだローインパクトエアロピクスで全身をたっぷり動かしていきます。
ビギナーエアロ			○					60分	☆	☆	エアロピクスが初めての方でも楽しんでいただけるクラス。基礎を確認したい方やシンプルで汗をかきたい方にもお勧めです。
エアロ&シェイブ	○							60分	☆☆	☆	シンプルなエアロピクスと筋トレを組み合わせ、楽しくシェイブアップしていきます。
ズンバ	○				○	○		50・60分	☆☆	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
カーディオ&シェイブ				○				60分	☆☆	☆☆	全身持久力を高めるシンプルなエアロピクスと筋コンディショニングで効率よく美しいボディラインを目指します。人気のクラスです。
カーディオフィットネスクックボクシング						○	○	60分	☆☆☆	☆☆	エアロピクスの中にクックボクシングのコンビネーションを取り入れた脂肪燃焼目的のクラスです。ストレス発散しましょう。
サルセッション	○							60分	☆☆	☆☆	曲に合わせて機能的に体を動かしながら踊る、話題のダンスフィットネスプログラムです。身体全体を鍛えるトレーニングも含まれています。
リズムボクシング						○		60分	☆☆☆	☆☆	プロボクサー 斉藤崇オリジナルで音楽に合わせて基本動作→シャドーボクシング→ミッド打ちと基礎体力強化を目的としたクラス。ストレス発散に効果抜群です。
リアルボクシング		○						50分	☆☆	☆☆☆	元東洋太平洋チャンピオン・川村貢治によるボクシングエクササイズ。他にはないレアなクラスでミッド打ちも行います。
<b>ダンス系</b>											
リズムダンス				○		○		60分	☆☆	☆☆	ハウスの動き（脚のステップを中心に）をベースに音楽に合わせてながら身体の機能を高めていくクラスです。心と身体を開放して動きましょう！
コア&リズムトレーニング		○						50分	☆☆	☆☆	身体の土台である足裏のバランスを整えてから全身を動かします。体幹にアプローチしながら『リズム感』を高めて運動能力を向上させるトレーニングクラス。
ダンシングシェイブ					○			50分	☆☆	☆☆	インストラクターの個性を活かしたリズムダンスクラス。各種ダンスの基本を中心に音楽に合わせてびきり楽しく動いていきます。
ジャズヒップホップ				○				50分	☆☆	☆☆	華やかな音楽や昔の歌謡曲を使っています。音楽を楽しみながら全身が大きく動いていきます。
初級ジャズダンス						○		60分	☆	☆	様々な音楽に合わせて楽しく全身を動かします。前半のウォーミングアップでは柔軟、体幹の筋力、ボディコントロールアップを中心に進めていきます。
<b>リラクゼーション系 (ヨガ)</b>											
リラクソヨガ			○	○				50・60分	☆	☆	呼吸法を中心にポーズをとりながら身体の滞った流れを開放していきます。自律神経の調整や集中力を高める効果も期待できます。
リフレッシュヨガ	○					○		60分	☆☆	☆	デトックスを目的に緩急をつけてポーズを取りながら、深く心と身体を統合させていきます。全身&頭スッキリが味わえます。
アクティブヨガ			○	○				50分	☆☆☆	☆☆	エネルギーを感じながらダイナミックな動きをテンポよく行うヨガ。チャレンジポーズもあり挑戦がいのあるクラスです。
<b>コンディショニング系</b>											
ピラティス						○		50分	どなたでもお気軽にどうぞ◎	☆☆	ピラティスが初めてでも楽しくご参加いただけます。インナーマッスルを鍛えて姿勢の改善に効果的です。
ポップピラティス							○	60分	☆☆☆	☆☆	アメリカLA発！洋楽に振り付けされたアップテンポでエネルギー溢れる内容です。身体の各パーツにターゲットを絞って動かし全身バランスよく鍛えていきます。
ウエスト引き締め						○		60分	どなたでもお気軽にどうぞ◎	☆☆	腹筋王子カツオが責任指導！軽いウエイトや自体重を使いウエスト引き締めで特化したクラス。腰痛の予防改善や全身のシェイプアップ効果も抜群です。
ボディコンディショニング						○		45分	どなたでもお気軽にどうぞ◎	☆☆	筋肉を緩めたり、関節の可動域を広げたりして身体の柔軟性を高められるため、不調改善の効果が見られます。
ボディアジャスト		○				○		30・50分	どなたでもお気軽にどうぞ◎	☆☆	体幹部(肩甲骨・脊柱・骨盤)の調整をするクラス。頭痛・肩こり・腰痛の方に効果的です。
美ボディメイク	○							50分	どなたでもお気軽にどうぞ◎	☆☆	月ごとに身体のパーツテーマを決め、引き締まった美しいボディラインを作りあげていきます。
骨盤エクササイズ		○						30分	どなたでもお気軽にどうぞ◎	☆☆	骨盤安定のためのエクササイズやストレッチで全身を整えていきます。
美軸ラインエクササイズ		○			○			50分	どなたでもお気軽にどうぞ◎	☆☆	身体の軸を感じつま先から頭まで筋肉や関節を正しく動かす事で軽やかに身体を動かせるようになり「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにしています。
美軸コンディショニング					○			50分	どなたでもお気軽にどうぞ◎	☆☆	ストレッチポールの上で姿勢改善を目的にエクササイズを行います。トレーニングの前に行うことで動きやすい身体が手に入りパフォーマンスが向上します。
ボディメイク	○							45分	どなたでもお気軽にどうぞ◎	☆☆	身体のバランスとシェイプアップを目的とした筋トレ中心のクラス。本気で身体を変えたい方にお勧めです。
軸トレ&バランスリセット				○				50分	☆☆	☆☆	身体の可動域を広げ、支えるための筋肉を目覚めさせます。足元からしっかりとほぐし、動きやすい身体を目指します。
コンディショニング&ストレッチ			○					30分	☆	☆	柔軟性を高め、体幹を安定させ『快適なカラダ』を目指していきます。
<b>GGX</b>											
GGX (スタッフ担当)	-	-	-	○	-	-	-	20・30分	☆	☆	全身の筋力・筋持久力の向上やシェイプアップを目的としたクラス。ショートレッスンなのでスタジオ参加が初めての方もお気軽にご参加ください。