

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
7:00								7:00
8:00			ピラティス 7:15-8:00 高田 早織		ヨーガ 7:10-8:10 高屋 由紀子			8:00
9:00								9:00
10:00	ヨーガ 10:00-11:15 高屋 由紀子				シェイプステップ 10:10-10:55 依田 直也	シアターJAZZ基礎 10:00-11:00 瀬沼 真幸	ヨーガ 9:45-11:00 高屋 由紀子	10:00
11:00	コアトレ&リリース 11:25-12:25 佐々木 弘美		ZUMBA 10:45-11:45 櫻井 豊	ヨガ 10:30-11:30 金子 麗子	シェイプエアロ 11:05-12:05 依田 直也	バレエ 11:15-12:30 丸本 智香子	シェイプステップ 11:15-12:05 中谷 友星	11:00
12:00	やさしいステップ 12:35-13:20 佐々木 弘美	ステップ50 12:15-13:05 柴田 江里子	ストレッチ&リラクゼーション 12:00-13:00 櫻井 豊	ZUMBA 12:00-13:00 Nao	HIPHOP基礎 12:15-13:15 RYO	HOUSE 12:40-13:40 akko		12:00
13:00		シェイプエアロ 13:20-14:20 柴田 江里子	コンディショニング ワークアウト 13:15-14:15 福田 佳子	スタートSTEP 13:20-13:50 里見 一成	2,4週目のみ実施 ビギナーエアロ 相原 萌絵 13:25-14:05		シェイプエアロ 12:15-13:15 中谷 友星	13:00
14:00	マッスルビルディング 14:50-15:50 三船 麻里子	バレトン 14:35-15:20 高田 早織		パワーヨガ 14:00-14:50 里見 一成	・基礎クラス ⇒ステップ練習中心 振付15秒ほど ・初級クラス ⇒基礎クラスのステップを 踏まえ振付30秒ほど	SOUL DANCE 13:50-14:50 澤本 貴史	オリジナルエアロ 13:30-14:30 山本 奈美子	14:00
15:00				バレエバーレッシン 15:00-15:45 一色 潔		フリースタイル 15:00-16:00 yoshie 1.3.5週目:基礎クラス 2.4週目:初級クラス	姿勢改善アプローチ② 14:40-15:40 山本 奈美子	15:00
16:00			GGX 15:45-16:00 ストレッチボール GGスタッフ	バレエセンター 15:50-16:35 一色 潔	有料スクール キッズバレエ H&Y Ballet 【アシェイクレックバレエ】		GGX Muscle Challenge 16:00-16:30 GGスタッフ	16:00
17:00				有料スクール ポイント 16:45-17:25 一色 潔 ¥1,100(税込)	はじめてバレエ (4歳〜小学1年) 16:00-16:50 エトワールクラス (小学2年〜6年) 17:00-18:00 小山田 浩子	シェイプエアロ 16:20-17:20 近藤 義光		17:00
18:00			aveXダンスマスター 17:30-18:30 EISAKU			BODY ART Training 17:30-18:30 近藤 義光	※格闘技スタジオ開催 エキサイティングボクシング 18:15-19:25 鈴木敏和	18:00
19:00	バレエ 18:45-20:00 小山田 浩子	バランスヨーガ 19:15-20:15 高屋 由紀子	曜日・時間変更 VIPR 19:30-20:00 KAZ	月1回ヨガセラピー 18:45-20:00 森原 由佳 月3回ヴィンヤサフローヨガ 19:00-20:00 SHUNO ※日程は別紙にて掲示	バレエバー 19:20-20:05 一色 潔	NEW 筋コンディショニング 18:45〜19:45 UDA		19:00
20:00		オリジナルエアロ 20:15-21:20 中村 繁之	時間変更 GROUP POWER 20:15-21:15 KAZ	BOOTY CAMP(美尻美脚) 20:15-20:55 矢野かずみ	バレエセンター 20:10-20:55 一色 潔			20:00
21:00	JAZZ 20:15-21:30 小山田 浩子	カラダ改造塾 21:40-22:30 宮野 成夫		パフォーマンス & コンディショニング 21:15-22:15 澤野 敦	バレエヴァリエーション 21:05-21:50 一色 潔			21:00
22:00	ボディケアストレッチ 〜骨盤矯正〜 21:40-22:25 小山田 浩子						20:00 CLOSE	22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00

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。

※スタジオ参加につきまして  
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(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは  
安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。

# ノース東京 スタジオレッスン説明表

アクティブ		
スタートSTEP	里見 一成	ステップエクササイズを始めた方にお勧めの基本動作中心のプログラム
やさしいステップ	佐々木 弘美	初級のエアロビクス動作に筋コンディショニングを組み合わせたシェイプアップが目的のクラスです
シェイプステップ	依田 直也 中谷 友星	ステップ台を使用して基本的な動作から動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです
ステップ50	柴田 江里子	シンプルな動きと基本動作中心でステップの楽しさを知ることが出来るプログラム
ビギナーエアロ	相原 萌絵	エアロビクスが初めての方でもご参加できる初心者向けのクラス。ゆっくり丁寧に行います
オリジナルエアロ	山本 奈美子 中村 繁之	シンプルな動きでボディコントロール姿勢改善をテーマに行うプログラムです
パワージョグ	里見 一成	様々なステップ、動きのバリエーションを強度、難易度共に楽しめるプログラム
エキサイティングボクシング	鈴木 敏和	ミット打ち、シャドーボクシングを行う本格的で脂肪燃焼効果の高いプログラム
VIPR	KAZ	負荷をかけた状態で行う動作、機能的なトレーニングプログラム実践的で最適なツール（ViPR）を使用し様々な運動目的に合わせたエクササイズを行います
GROUP POWER	KAZ	バーベルとステップ台を使い、音楽に合わせてスクワットやプレスなどの筋力トレーニングをテンポよく行う世界共通のグループエクササイズです
GGX Muscle Challenge	GGスタッフ	詳細はジムスタッフにお尋ねください
ダンス		
バレエ	丸本 知可子 小山田 浩子	バレレッスンやストレッチで、しなやかに繊細なボディラインを作ります 初心者や男性の方でもお気軽にご参加いただけるクラスです
バレエバレレッスン	一色 潔	基礎のバレレッスンを中心にインナーマッスルを鍛えるクラス
バレエセンター	一色 潔	バレレッスンで使った筋力の応用クラス。ゆっくりとした動きからジャンプまで全身を使った動きを含めるクラスになります。 2か月に1度バリエーション、振り付けが変わります。
バレエヴァリエーション	一色 潔	バレエセンターよりはテクニカルな動きが多くなります。
JAZZ	小山田 浩子	基本的なストレッチングから楽しい振り付まで、しっかりとしなやかな身体作りをしながら楽しい75分間をお届けします
シアター-JAZZ基礎	瀬沼 真幸	ショーなどで使われるダンスカテゴリー、表現力や身体の使い方をマスターできるクラス
HOUSE	akko	流れるような足さばきが最大の特徴で、音楽との一体感が最高に気持ち良いダンス
SOUL DANCE	澤本 貴司	ソウルミュージックで踊る総称。 80年代ごろまでに流行したバーティーダンス
HIPHOP基礎	RYO	HIP HOPの基本リズム、ステップを習得し音楽を楽しみながら振りまで行います
フリースタイルダンス	yoshie	テンポの速いダンスミュージックを使って様々なステップを習得するクラス シンプルなステップを徐々に細かくしていき楽しんでいます。
ZUMBA	桜井 豊 Nao	フィットネスに加えエンタメ、文化、様々な要素を融合させたグローバルプログラムです

コンディショニング系		
コアトレ&リリース	佐々木 弘美	ツールを使用した身体調整系トレーニングと筋膜リリースを行うクラスです
ストレッチ &リラクゼーション	櫻井 豊	前半は関節可動域に効果の高いストレッチ 後半は柔軟性を意識したリラクゼーションストレッチを行います
マッスルビルディング	三船 麻里子	各部位に合わせたエクササイズとストレッチ、時々HIITで脂肪燃焼しマッスルをビルディングしていきます
カラダ改造塾	宮野 成夫	プロビルダーのノウハウをマスターできるセミナー形式でバラエティにとんだクラス。週ごとにトレーニング部位が変わります
ピラティス	高田 早織	身体の深部の筋肉を鍛え、内側から安定した姿勢を作っていくエクササイズ。身体の歪みを調整したい方にもお勧め
GGX ストレッチボール	GGスタッフ	ストレッチボールを使った簡単な身体調整のプログラムです
ヨガ	金子 麗子	全身の緊張をほぐし、心と体のリラクゼーションを目的としたクラスです。どなたでもお気軽にご参加ください。
バレトン	高田 早織	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせ、強く、しなやかな身体づくりをしていくレッスンです 筋力、柔軟性、バランス向上におススメ
BOOTY CAMP(美尻美脚)	矢野 かずみ	お尻、脚、体幹を中心に行う美尻トレーニング系プログラム
BODY ART Training	近藤 義光	中国の引用の概念をベースに構成されており、呼吸に意識を向けながら身体本来の機能を高め日々の生活をより健やかに過ごすための身体づくりを目指すプログラムです
パフォーマンス &コンディショニング	澤野 敦	動きやすい体を作るレッスンです。後半はセルフマッサージをしながら身体を整えたまった疲れを取り除いていきます。
ボディケアストレッチ ～骨盤矯正～	小山田 浩子	骨盤周りを中心に全身をのばしてほぐして動かしていくプログラム
ヨガ		
ヨーガ	金子 麗子 高屋 由紀子	全身の緊張をほぐし、心と身体のリラクゼーションを目的としたクラスです。どなたでもお気軽にご参加ください。
バランスヨーガ	高屋 由紀子	ヨーガのポーズをつなげて行うダイナミックなプログラム
ヨガセラピー（月1回） ヴィンヤサフローヨガ（月3回）	・桑原 由佳 ・SHUNO	呼吸法と効果なほぐして自律神経の調整、心身を整えます。 血流UPや骨盤底筋トレーニングも行います。
コンディショニングワークアウト	福田 佳子	ヨガ・ピラティス・自重トレーニング等オールミックス、様々なトレーニングツールを利用して
有料レッスン		
ポワント	一色 潔	バーを使った動きがメインになります。後半バーをなくした状態で少し応用のセンターがあります
エキサイティングボクシング	鈴木 敏和	★ボクシング技術の習得 ★スキルアップ ★ストレス発散・シェイプアップ