

# STUDIO SCHEDULE

笹塚東京 2026年4月～

月 (MON)		火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)				
Studio 1	溶岩 Hot Studio	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア		
7:00 OPEN (第3月曜休館日)																					
笹塚東京店は24時間営業となりました！ フィットネスを日々の生活に！																					
WOMEN ONLY Web予約可能		WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			有料スクール トリアス10スクール 6:30～8:00 (レッグスイム)	
10:00	ピラティス 10:15～11:00 根岸健一	ヨガ 10:00～11:00 Shuno			バレエ入門 10:00～11:00 上藤達也			ヨガ 10:00～10:50 Kyoco			ヨガ 10:00～10:45 新村卓也			ヨガ 9:50～10:50 長嶋崇			リフレッシュヨガ 10:10～11:10 Kyoco			10:00	
11:00	オリジナルエアロ (初級) 11:15～12:00 根岸健一	カーディオフィットネス キックボクシング 11:15～12:00 湯浅まゆ	ストレッチヨガ 11:10～12:00 Mai	ウォーキング 11:00～11:30 中野紗希	ボディメンテナンス 11:15～12:05 明日美	アロ コンディショニング 10:15～11:00 坂上加奈子	ヨガ 11:10～11:40 井内伸幸	リズムトレーニング 11:10～11:40 井内伸幸	整理券	ウォーキング 11:00～11:30 田中	整理券	メガダンス 11:00～11:50 新村卓也		ZUMBA 11:05～11:55 ブトリ 期間限定	Gデトックスヨガ 11:05～11:55 長嶋崇	アクアオールインワン (Aqua All in One) 11:00～11:45 露久保俊彦	整理券	リズムトレーニング 11:25～11:55 伊藤香奈	整理券	11:00	
12:00	整理券	関節と筋内の 痛み改善リカバリ 12:15～13:00 湯浅まゆ	定員:23名 ※最終週20名 11:05より参加 台帳記載可能	オリジナルエアロ (初・中級) 12:20～13:00 松本優花	ストレッチヨガ 12:20～13:05 明日美	平泳ぎ・バタフライ 11:55～12:25 中山進	ストリートダンス (アールスタイル系) 11:50～12:40 井内伸幸	整理券	5月～ ウォーキング 11:00～11:30 バウマイ 11:40～12:10 川原あゆみ	ボルトブラ 12:05～12:50 近藤幸代	整理券	ボディメイク & ストレッチ 12:30～13:20 のん	ピギーエアロ 12:10～12:55 ななみ	オリジナルエアロ (中級) 13:05～13:50 ななみ	STEP1.5 14:10～15:10 江村浩二	整理券	ヨガ (スロー・フロー・ヨガ) 13:15～14:15 大島さやか	コンテナー 14:30～15:20 峰本香菜	整理券	12:00	
13:00	ZUMBA 12:15～13:05 ブトリ	リズムトレーニング 13:15～13:30 山口明子・茂木紀子	毎月 第1,3,5週 山口明子 第2,4週 茂木紀子	ダンスエアロ 13:15～14:00 松本優花	HIP HOP 14:15～15:15 Souya	GGXホディーメイク (上半身) 15:40～16:05 ゴールドジムトレーナー	GGXホディーメイク (下半身) 16:10～16:25 ゴールドジムトレーナー	ステップ1.5 13:00～14:00 片岡千鶴	整理券	オリジナルステップ (初・中級) 14:15～15:15 中安佑介	オリジナルステップ (初・中級) 14:20～15:20 緒大	ジャズダンス 14:20～15:20 緒大	整理券	オリジナルエアロ (中級) 15:25～16:15 中安佑介	オリジナルエアロ (中級) 15:25～16:15 中安佑介	有料レッスン550円	バレエ入門 15:35～16:35 峰本香菜	有料レッスン1,650円	バレエ 16:40～17:25 峰本香菜	13:00	
14:00	メガダンス 13:15～14:05 ブトリ 期間限定	ヨガ 14:25～15:25 村岡美音																			14:00
15:00	GGX はじめピラティス 15:40～16:10 ゴールドジムトレーナー																				15:00
16:00																					16:00
17:00																					17:00
18:00																					18:00
19:00	ストレッチで柔 軟性・筋温を高 め筋力UP Bodyを作りま しよ	オリジナルエアロ (初・中級) 18:20～19:15	有料スクール	新極真空手 18:20～19:15	ピラティス& コアトレーニング 19:30～20:15 MARI	ZUMBA 19:20～20:10 ブトリ	GGX ダンストレーニング 19:20～20:05 ゴールドジムトレーナー	オリジナルステップ (中級) 18:55～19:55 岡部和彦	リフレッシュヨガ 19:00～19:45 山上弥香	オリジナルステップ (初・中級) 19:00～19:50 小東勇太	オリジナルエアロ (初・中級) 20:00～20:45 小東勇太	オリジナルエアロ (初・中級) 20:00～20:45 小東勇太	有料レッスン2,500円	バレエ (入門) 17:45～19:00 上藤達也	定員 23名 常温 (整理券クラスはweb12名、店頭11名) ダンス系、フィットネス系26名 (整理券クラスはweb14名、店頭12名) 溶岩 11名 (整理券web6名、店頭5名)	笹塚東京店のInstagramをフォローして 情報をゲットしよう！	Instagram QRコード	20:00 CLOSE	19:00		
20:00	オリジナルエアロ (初級) 20:00～21:10 千葉紗可	ストレッチヨガ 20:35～21:25 MARI																			20:00
21:00	ヨガ 21:20～22:05 千葉紗可																				21:00
22:00																					22:00

ご確認事項  
 ・過度な大きさ、頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。  
 ・清掃・消毒の為レッスンを早めに終了させていただく場合があります。予めご了承下さい。



「明日の元気 未来の健康！  
詳しくはこちら」

## 笹塚東京店スタジオプログラムご案内

クラス名	強度・運動量	難度	対象者	時間	種類
<b>◆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。</b>					
ビギナーエアロ	★★	★	初心者～	30分～	エアロピクス
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。エアロピクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。					
オリジナルエアロ、オリジナルステップ	★★～	★★～	中級者～上級者	60分～	エアロピクス、ステップ
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エネルギー溢れるプログラムをお楽しみ下さい。					
ステップ1、1.5	★★～	★★～	中級者～上級者	45～	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。					
カーディオフィットネスキックボクシング	★★★	★★★	初心者～	45分～	マーシャル
エアロピクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。ストレスも解消して、ココロもカラダもスッキリしましょう！					
<b>◆フィットネスダンス系 効果: 音楽に合わせて美しく踊ることで、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。</b>					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	45分～	フレコリオダンス
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ドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫是非ご参加ください。					
ダンスエアロピクス	★★～	★★～	初級者～	45分～	ダンスエアロ
ダンステイストたっぷりのエアロピクスクラス。エアロピクスは好きだけダンスは苦手という方、ダンスは好きだけエアロピクスは苦手という方も一度参加してみてください！					
メガダンス	★★～	★★～	初級者～	30分～	フレコリオ・セミフレコリオダンス
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	セミフレコリオ
『サルサ』＝サルサソー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～	セミフレコリオダンス
ラテン系の音楽と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。					
<b>◆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。</b>					
コンテンポラリー	★～	★～	初級者～	60分～	ダンス
コンテンポラリーダンスは1980年代以降に考案された、形式や伝統にとらわれず、独創的・現代的な表現を生み出したダンスクラスです。					
リズムトレーニング	★～	★～	ALL	40分～	セミフレコリオ
ダンスの基礎であるリズムの取り方や体の使い方の基礎を行うクラスです。音を体で表現することが出来るようになり楽しく踊れるようになります！ダンスが初めての方からダンスが上手になりたい方皆様ご参加いただけます。					
ジャズダンス	★～	★～	初級者～	60分	ダンス
ストレッチで体をゆっくりにほぐした後、後半には時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。					
ストリートダンス(フリースタイル系)	★～	★～	初級者～	45分、60分	ダンス
軽快でオシャレな音楽に合わせて様々なステップを踏み出すダンスや、迫力のあるビートやクールなラップに乗ってダイナミックに踊るヒップホップ、また往年のディスコミュージックやソウルに合わせてコミカルな手の動きで踊るジャズダンス等の様々なストリートダンスを週ごとに内容を変えて練習していきます。ダンスが初めての方はもちろん、経験者の方にも楽しんでいただける内容となっております。					
フリースタイルダンス	★～	★～	初級者～	45分～	ダンス
フリースタイルダンスは、一つのジャンルにこだわらず様々なダンスの要素を取り入れたクラスです。					
バレエ入門	-	★～	初心者～	60分	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。楽しくバレエをはじめましょう。					
HIP HOP	-	-	初級者～中級者	60分～	ダンス
初心者でも回数をかかると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。					
<b>◆ヨガ系 効果: 心身を整え、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。</b>					
ヨガ	★～	-	ALL	40分～	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をもとにした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ください。					
リラクゼーションヨガ	★～	-	ALL	45分～	ヨガ
疲労やストレスで緊張した心と身体をリラクゼーション効果の高いポーズと呼吸法を使って一つ一つ丁寧にゆるめていきます。自律神経や女性ホルモンバランスの調整、肩こり解消に効果的。レッスンの終わりに深い休息を得て、緊張を緩和、エネルギーの回復へと導きます。					
ストレッチヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
身体の硬さをゆるめて、軸となるインナーマッスルに働きかけながら体幹を安定させ、軽く動きやすい体作りを目指します。ヨガ初心者の方から上級者の方まで安全にヨガのポーズを深めることができるクラスです。ぜひ、身体の変化を観察しながら動きましょう！					
Gデトックスヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
内側から体を温めることで新陳代謝の向上や、血行促進、むくみや冷えの解消はもちろん、全身の疲労回復などの効果が期待されます。老廃物を排除し腸内環境を整えます。					
リフレッシュヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
さわやかにする、再び元気づけるといった意味を持つフレッシュという言葉に表現されるように、セルフマッサージやストレッチを交えながら、ヨガ特有の呼吸とポーズの運動性から得られる自律神経や、筋骨格の調整を目的とした新たなスタイルのヨガのクラスです。運動不足の解消や、軽い気分障害などの改善に、お気軽にご参加いただけます。					
<b>◆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。毎日快適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。</b>					
ピラティス	★～	-	ALL	40分～	ピラティス
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クラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。コアの安定と強化に効果的な内容です。					
PeiBeauticos	★～	★～	ALL	60分～	調整・コンディショニング
骨盤回りや肩甲骨回りを広く整えながら、スムーズに動くように骨盤・肩甲骨エクササイズを行います。悪いリズムに合わせてダンス系骨盤メンテナンスを取り入れながら楽しく整えていきます。又、シェイプアップされた健康な身体のための美(ひ)エクササイズを行っています。また、デトックスにもアプローチ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。軽い動きや激しい動きはありません。どんな様でも安心してご参加頂けます。					
ホールドラ	★～	-	ALL	45分～	コンディショニング・調整
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
ポディーメンテナンス	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
自分自身の今の状態を知るからメンテナンスは始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことで、メンテナンスをしていきます。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。					
STRONG NATION®	★★～	-	ALL	30分～	コンディショニング・調整
アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。					
関節と筋肉の歪み改善リハビリ	★～	-	ALL	60分～	調整・コンディショニング
脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体軸、筋々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出した全ての方へ。					
GGX	★～	★～	初心者～		筋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やストレッチ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。					

	エアロピクス系 (定員 33名)		フィットネスダンス系 (定員 33名)
	格闘技系 (25名)		ステップ系 (定員 29名)
	コンディショニング・調整系 (25名)		GGX筋コンディショニング系 (定員 20名)
	ヨガ・リラクゼーション系 (定員ヨガマット使用クラス 23名)		
	ダンス系 (定員 33名)		