

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00	スタジオ OPEN	スタジオ OPEN	スタジオ OPEN	スタジオ OPEN	マツスタジオ OPEN	スタジオ OPEN	マツスタジオ OPEN
8:00	代行情報 QRコード						初級者向け クラス
9:00	イースト東京店 Instagram QRコード	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>【スタジオ整理券予約について】</p> <p>◆ステップ：WEB17名 店頭7名 繰越3名</p> <p>◆その他：WEB19名 店頭9名 繰越3名</p> </div>					58歳以上の方専用 クラス
10:00		4月よりIR変更	10:20-11:20 1-3週目 ZUMUBA@ 4/1-15 YONECO	4月よりIR名変更 バレエ(入門) 10:00-11:00 瀬沼	どなたでも ご参加いただけます◎		有料 クラス
11:00	メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子	リラクسسヨガ 10:30-11:30 遠藤 富美子	2-4週目 4/8-22 初中級エアロ 江田 真代		ストレッチ & コンディショニング 10:20-11:20 小山内 映子	オリジナルステップ 初中級 10:40-11:20 新井 香織	ハタヨガ 10:30-11:30 石田 雅美
12:00	リラクسسヨガ 11:45-12:45 SATOKA	FREE STYLE LAZZ 11:45-12:45 瀧美 直也	4月より追加 11:30-12:00 ヨガストレッチ 大森 恵美子 12:05-12:35 ボディメイク 大森恵美子	初中級エアロ 11:15-12:15 小松田 美穂	ピート&キックス 11:30-12:00 小山内 映子	オリジナルステップ 中級 11:30-12:20 新井 香織 ※4月よりWEBなし	週替わり① 11:45~12:30 1週目 初中級ステップ 渡邊 陸美 3週目 初級エアロ+ 遠藤 富美子
13:00	パワーロー 13:15-14:00 城谷 崇仁	ボディメイク(コア) 13:00-13:45 瀧美 直也	4月より時間変更? 有料 ¥550 12:40-13:10 大森 恵美子 毎週水曜日実施 トレーニング部位は インストラクターに確認 をお願いします。	ボディメイク 12:30-13:30 YU-KA	ナニアロハ 12:10-13:00 emi	オリジナルステップ 12:30-13:20 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	週替わり② 12:50~13:50 1週目 中級ステップ 渡邊 陸美 3週目 中級エアロ 遠藤 富美子
14:00	初中級ステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁 WEB17名 店頭7名	HIP HOP 14:00-15:00 RYO	オリジナルエアロ 14:00-15:00 宮沢 美登里	オリジナルダンス 14:15-15:15 中川 正博	オリジナルエアロ 13:30-14:20 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	2週目 クラシックバレエ入門 13:30-14:30 小山田 浩子 4週目 ピート&キックス 13:30-14:30 渡辺 陸美
15:00	5-ONE-ALL	スペシャルレッスン 15:15-16:15 4/14 初中級ステップ 江田 真代 WEB予約			オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 13:50-14:40 mayuco	パレエのためのエクササイズ 15:15-15:45 Chi-tan.
16:00	毎週月曜日 ■第1.5班 16:10~17:10 ■第2イースト東京 15:30~16:30 ■第4東陽町 15:30~16:30	有料スクール	avex ダンスアカデミー 初級・中級・上級 16:30-17:30 RISA		5-ONE-ALL	オリジナルステップ 14:50-15:40 mayuco	5-ONE-ALL
17:00		4月よりIR変更	avex ダンスアカデミー 初級・中級・上級 17:40-18:40 RISA		オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 14:50-15:40 mayuco	5-ONE-ALL
18:00		4月よりIR変更	avex ダンスアカデミー 初級・中級・上級 17:40-18:40 RISA		オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 14:50-15:40 mayuco	5-ONE-ALL
19:00	ボディメンテナンスヨガ 19:00-20:00 加地 史佳	初中級ステップ 18:45-19:45 中川 正博	4/29(水・祝) 時間繰り上げ 癒しのヨガ 18:55-19:55 宮野 香織	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 14:50-15:40 mayuco	5-ONE-ALL
20:00	初中級ステップ 20:10-20:40 中村 優子	ボディメイクヨガ 20:00-20:45 矢野 かずみ	FREE STYLE LAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルステップ (中級) 20:15-21:15 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 14:50-15:40 mayuco	5-ONE-ALL
21:00	オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子	有料 ¥1100 ホーニングアカデミー 21:00-21:40 矢野 かずみ ★日程★ 4/14-28	癒しのヨガ 21:20-22:20 宮野 香織	林塾トレーニング講座 21:30-22:00 林アドバンストレーナー	オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 14:50-15:40 mayuco	5-ONE-ALL
22:00					オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 14:50-15:40 mayuco	5-ONE-ALL
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

初級者向け
クラス

58歳以上の方専用
クラス

有料
クラス

OPEN

日曜週替わりに
関しましては
詳細別紙ご確認
をお願いします

CLOSE

イースト東京店
03-3645-9434

☆月曜～土曜☆
7:00～23:00

☆日曜☆
9:00～20:00

☆祝日☆
7:00～22:30
※日曜日の祝日の場合は対象外

スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。
変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎまでのご参加はご遠慮くださいませ。

Group Exercise Program

Jun-23

	クラス名	クラス内容	強 度	場 所
(月)	メンテナンストレッチ	あるようでない! 58歳以上の方限定クラスです。身体の循環を良くする事をメインに行っているクラスです。自身の身体を感じて、ゆるく穏やかな時間を過ごしていただきます。とくにご自分の身体にふれて、集中していただき…身体の様子を自由に感じていただきます。穏やかにゆったりお過ごしください。	初め～	1又は2F
	リラクソロジー	座位をベースとしながら関節の動きをよくなっていく動き、ストレッチを掛けていきます。内臓から血液の流れが良くなり、スッキリ感や浮腫み冷えの改善へ。ヨガが初めてでも意識する所をお伝えしつつ行っておりますので、安心してご参加ください。自分と向き合う時間に…一緒にヨガしましょう。	初め～	2F
	パワーロー	バリエーション豊富なローインパクトで、しゃかり体を使うクラスです。スワイプ的にミッド&ハインパクト、ダンスぽい動きも入り。	基本に慣れた方～	1F
	中級ステップ	初級～中級レベルのステップクラスステップの基本と展開(動きの変化)をお楽しみください。動作の向き(面)変えもチャレンジします。	基本に慣れた方	1F
	HULA	行書から漢字、イースト系漢字、新編漢字(バーベキュー)まで自由に表現します。Hula is the language of the heart! フラダンスは心から伝わる舞です。とても簡単に楽しめるフラですが、心は複雑な心かけで伝わるので、舞の隅々まで意識し、あらゆる感覚、感情を置きながら踊ります。まさに全身運動! フラダンスが初めて、身体を動かしたがる方はもちろん、じっくり自分と向き合ったりリラックスできる時間でもあります。ぜひ一緒にフラを楽しみましょう!	初め～	1F
	ボディメンテナンソロジー	忙しい毎日の中で、身体の不調や疲れを感じていませんか? ストレッチポールを使って身体の歪みや硬さを整え、深いリラックス状態へ導き、適度な動きを取り入れたヨガポーズで筋肉をほぐし、柔軟性や体幹を鍛えながら、心身ともにバランスを取り戻していきます。筋力の向上にも効果的です! ※筋力UPには、筋力前に※タイエクトしたい方には筋トレ後に。	初め～	1F
	中級エアロ	コアにターン、リズムチェンジ! など、エアロの面白さが加わってきます。できる喜びが感じられるクラスです。	基本に慣れた方～	1F
クラス名 クラス内容 強 度 場 所				
(火)	リラクソロジー	いらっしゃるお客様のご体調をお伺いしながら、ご体調に沿った内容で進めていきます。また季節や月の満ち欠けによって内容も変わってきますので、楽しんでいただけるように心がけています。初級～中級、初級～中級レベルなどお好きなレベルからご参加いただけます。ヨガ初心者の方も安心してご参加いただけます。	初め～	1F
	FreeStyleJAZZ	基本動作とウォーミングアップ2部に行きます。ぜひ隅々隅々に酸素を送るストレッチをお試しください。初めての方・男女問わずどなたでも楽しめる振り付けを行ないます。皆様どうぞ楽しんでご参加下さい!	初め～	1F
	ボディメイクコア	身体の内側の筋肉を鍛えたい方!一緒にキレイな身体作りをしましょう! 身体の軸が整います。マイペースで楽しめます!	初め～	1F
	HIP HOP	ストレッチ、アイソレーション、リズム取りから振付と進めていきます。2週で一つの振付を完成させていきます。1週目に全体の骨組みを覚えて頂き、2週目に細かい形や重心移動などをレッスンして踊り込みます。90年代の曲にベータシックな動きが多いので、これからダンスをしてみたいという方に是非。リズム取りやベータシックな動きを再確認いただけます。まずはリズムに合わせて身体を動かしていきましょう。振り付けもバリエーションが豊富です。ステップやエアロサイズに少し慣れてきた方向けのクラスです。基本動作から動きを展開し、方向や面替え、リズム変化、ターンなどしていきます。動きの展開はお客様のニーズに合わせて頂くことが可能です。自分に合わせた動きで楽しんでください。	初め～	1F
	中級ステップ	ジムでのトレーニングやボディメイクをする上で大切な肩甲骨、背骨、骨盤の動きやバランスを整え、ヨガのポーズやストレッチを通して血行を良くし、効率良く脂肪燃焼出来る身体を目指します。	初め～	1F
	ボディメイクヨガ	これから大会を目指す方、コンテスト出場に興味がある方、大会で更に良い結果を目指す方に向けて、基本の確認、ご自身のボディライン&筋肉をより魅力的にみせるポイント、コツをお伝えします。	初め～	1F
	ポーズング有料	これから大会を目指す方、コンテスト出場に興味がある方、大会で更に良い結果を目指す方に向けて、基本の確認、ご自身のボディライン&筋肉をより魅力的にみせるポイント、コツをお伝えします。	初め～	1F
クラス名 クラス内容 強 度 場 所				
(水)	ZUMBA®	13歳から100歳まで、年齢を問わずに、世界中の音楽とダンスを組み合わせたダンス・フィットネスプログラムです。ZUMBA® (ズンバ) はスペイン語で「どんちゃん騒ぎ」「祭り騒ぎ」を取り入れる必要はありません。音楽に合わせてパーティーで盛り上がるように踊って、心臓機能と筋力を鍛えられちゃつたプログラムとなっております。ズンバは簡単!ズンバは楽しい!ズンバをしながら世界中の音楽旅行に行きましょう! レッツ・パーティー!!! レッツ・ズンバ!!!	初め～	1F
	中級エアロ	24週目のみ行います。エアロピクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。基本動作から動きを展開し、方向や面替え、リズム変化、ターンなどしていきます。動きの展開は選んで頂くことが可能です。ご自身のニーズに合わせて楽しく汗を流しましょう。	基本に慣れた方	1F
	ボディメイク(ツール)	スタジオ内のツールを使ってトレーニングします。マシンと違う刺激が効果をお伝えします。初めての方から上級者まで楽しんで頂けるクラス内容です。是非一度スタジオにおいでください!	初め～	1F
	有料ボディメイク	有料レッスン550円 トレーニング部位はインストラクターにお気軽にお問合せください。とても親切に説明してくれます。「うらう・・・」という感じが楽しめます。トレーニングフォームも向上します。	初め～	1F
	オリジナルエアロ	エアロピクスに十分慣れてきた方対象で、様々なコンビネーションにチャレンジするクラスです。宮沢美登里インストラクターの個性を存分に発揮させていただきます。	10:20-11:20 13:30-14:30 ZUMBA® 15:15-16:15	1F
	初めヨガ	初心者も安心して楽しめるレベル ゆったりとした呼吸で基本的なポーズを丁寧に学びます。初めての方からヨガ経験のある方もどうぞご参加ください。	初め～	1F
	FreeStyleJAZZ	ダンスの基礎をじっくり行います。初めての方・男女問わずどなたでも楽しめる振り付けを行ないます。皆様どうぞ楽しんでご参加下さい。日常生活の中で様々になりがちな身体のメンテナンスをしたい方や姿勢を改善したい方におすすめのレッスンです。様々なヨガのポーズを通して、筋肉を「伸ばす」だけでなく「使う」ことで、身体の柔軟性を向上させます。また、美しい呼吸法やリラックスポーズも行います。ゆったりと身体を動かして1日の疲れを癒しましょう!	初め～	1F
クラス名 クラス内容 強 度 場 所				
(木)	バレエ	クラシックバレエの基礎クラスです。複雑な動きは行わず基本的な動作を練習していきます。最初は覚える事が沢山あり大変ですが、繰り返し練習する事で必ず上手になっていきます。	初め～	1F
	中級エアロ	初めての方から少し慣れてきたまで楽しくいろいろな動きを組み合わせて運動していきます! 繰り返し繰り返しやっていますのでどなたでも楽しんでご参加下さい!	初め～	1F
	ボディメイク	自重トレーニングや、ダンベル、チューブ、重りを使って、しっかり効かせたい所へ確実に丁寧にトレーニングします。身体が変わるのは3ヶ月後! 諦めるのは簡単! 自分に厳しく! レッスンだからこそ楽しんで続けられる習慣を身につけ、一緒に作りましょう!	初め～	1F
	オリジナルダンス	1ヶ月かけて振り付けを完成させていきます。コアが好きな方もオスメのクラスです。オールレベルのクラスです。ダンスの基礎がある方もない方も楽しめるクラスです。是非ご参加下さい。	初め～	1F
	Gヨガ	一日の終わりに、呼吸と共に軽やかに身体を動かして、一緒にストレスを解放しましょう! 後半はリラクソロジーや呼吸法で、睡眠が深くなるようにサポートします。ぜひお気軽にお越しください!	10:20-11:20 11:30-12:30 13:30-14:30 15:15-16:15	2F
	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロピクスです。エアロピクスの動きに慣れている方を対象に進めて行きます。	基本に慣れた方	1F
	オリジナルステップ	中級レベルのステップクラスです。ステップに慣れている方を中心に様々な動きにチャレンジして行きます。	基本に慣れた方	1F
クラス名 クラス内容 強 度 場 所				
(金)	ストレッチ&コンディショニング	身体バランスを整える事を目的としてストレッチと筋力を行います。整った姿勢は痛みを起さにくく、疲労も軽減できます。ご自分の動きの癖も観察しながら動きましょう。皆様どうぞご参加ください。	初め～	1F
	ビート&キックス	キックボクシングの動きがベースの有酸素トレーニングを行います。毎回基本の動き、体幹からキック、パンチを打つ練習をします。動きながら体幹強化! バランスアップもできます。そして楽しく! 集中して動く習慣を身につけていきましょう! どうぞご参加ください!	初め～	1F
	ナニオハ	ナニオハはハワイアンフラにフィットネス要素を加えた一回完結型のダンスエクササイズ! 踊りに慣れていない方ももちろん、実はビジーさんにもオスメの楽しいプログラム。ハワイアンミュージックで心地良く、汗をかいたりと癒されたり。心と身体に気持ちよさを感じて頂けるプログラムです。ぜひ体感下さい!	初め～	1F
	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロピクスです。エアロピクスの動きに慣れている方を対象に進めて行きます。	基本に慣れた方	1F
	オリジナルステップ	中級レベルのステップクラスです。ステップに慣れている方を中心に様々な動きにチャレンジして行きます。	基本に慣れた方	1F
	Gピラティス	ピラティスは特に体幹部の筋力強化に効果的で全身の安定性、柔軟性を向上させる事を目的としたエクササイズで骨格を矯正しながら動いて行きます。姿勢の改善、引き締まったしなやかな身体を作りたい方、肩こり、腰痛、冷え性などの改善、怪我予防、パフォーマンスのアップなど期待出来ます。年齢、性別、体質などどなたでもご参加可能です。基本から丁寧に進めて行きますので、スタジオレッスンが初めての方でも安心してご参加下さい!	初め～	2F
	リラクソロジー/金	忙しい日々の時間から少し離れて、のびのび身体を動かしてみませんか。立位なし、座ってからの寝転んでからの内容で行っています。リラクソロジーの時間を味わって下さい。	初め～	2F
クラス名 クラス内容 強 度 場 所				
(土)	ステップ1	30分間で膝や腰に負担なく楽しめるクラスです。いっしょにサクッと楽しませませんか? よろしくお願ひします。	基本に慣れた方	1F
	ステップ2.5	60分間でインストラクターオリジナルのステップを楽しめるクラスです。いっしょにガッツリ楽しませませんか? よろしくお願ひします。	基本に慣れた方	1F
	ステップ1.5	初級レベルのステップクラスです。色々なバリエーションに慣れていきましょう。	基本に慣れた方	1F
	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロピクスです。エアロピクスの動きに慣れている方を対象に進めて行きます。	基本に慣れた方	1F
	エナジーローヨガ	自分の呼吸と身体に意識を向け、全身を気持ちよく動かしながら、柔軟性や筋力を高めていく、ヨガのクラスです。ヨガが初めての方でも、自分のペースで大丈夫! お気軽にご参加ください。	基本に慣れた方	1F
	懐かしいジャズダンス	一度音楽にのせて踊ってみたかった! 踊った事なかったけど…興味ある! 誰でも初めて! があります。楽しく! 気持ちよく! 体を音楽にのせて動かしてみませんか?!	初め～	1F
	レギュラーステップ	ステップに慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。	基本に慣れた方	1F
クラス名 クラス内容 強 度 場 所				
(日)	ハタヨガ	ヨガは生活をより良いものにする栄養みたいなものです。日曜の朝、忙しい日常から少し離れて身体を動かしてみませんか。身体がほぐれると心もほぐれます。気持ちよさを味わって下さい。	初め～	1F
	通替わりエアロ	初級エアロ中11:45-12:30 楽しい過ぎず簡単過ぎない楽しめる内容です。中級エアロ中12:50-13:50 細かな足踏みや面替えや美しい足元の要素を加え盛り沢山の内容です。月1回の3週目ですが丁寧にやさしいリードを心がけていますので安心してご参加頂けると思います。ご参加のメンバー様も男女半々くらいでも良い雰囲気です! 楽しい時間を一緒に過ごしましょう。	初め～	1F
	通替わりステップ	毎週違うインストラクターが担当します。ステップ、エアロ60分クラスと第二週目詳細はスケジュール上部をご覧ください	基本に慣れた方	1F
	★7/23(日)10:00-11:30	毎月4日曜日時間:11時45分～12時45分 GGキックボクシングキックボクシングを基礎、基本から楽しく行きます。グローブを付けて、ミット打ちもできます。楽しく汗を流して、強く美しくなります!	基本に慣れた方	1F
	通替わりバレエ	毎月第2週目 クラシックバレエ入門 13:30-14:30 クラシックバレエ入門クラスです初めての大人歓迎です! 手拍子で、ゆっくりに進めます。バレエ経験者の方も「今更聞けない!」あれこれ一緒に楽しく1つづつやってみましょう! ! !	基本に慣れた方	1F
	バレエの準備エクササイズ	バランスボールを使いバレエのための体幹トレーニングを行います。初心者の方もご参加頂けます。	初め～	1F
	バレエ	体幹を使い健康でいるための身体作りをバレエに繋げて行きます。初めての方も始めやすく長く続けられるのがバレエ、皆さんで楽しみましょう!	初め～	1F
	ジャズダンス	毎月振り付け、曲を変えてのレッスンになります。楽しんで踊りましょう。	初め～	1F
	GGX	Hi-7が担当するクラスで、筋力系、ストレッチメンテナンソロジー系を行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	初め～	1F
	クラス名 クラス内容 強 度 場 所			

*運動強度は、個人差がありますのであくまでも参考にして下さい。その日の体調に合わせて無理のないクラスをお選び下さい。合により変更する場合があります。予めご了承下さい。変更は館内掲示・HPスケジュール代行情報をご確認ください。 *部