



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

行徳千葉 2026年2月～

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
アスレティック センター	フィットネス センター	アスレティック センター	フィットネス センター	アスレティック センター	フィットネス センター	アスレティック センター
7:00	7:00 OPEN ※第3週毎日 23:00 OPEN					
7:30	一部有料レッスンの 詳細はこちる 	・有料レッスン情報の詳細は左のQRコードからお調べ下さい。 ・特別有料レッスンの予約は1時間前の同時刻から可能です。 必ず事前にお支払い下さい。入場整理券を先行致します。 支払後の返金は出来かねますのでご了承下さい。		スタジオ直後に、たった10分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!!	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	スタジオでのマスク着用について マスク着用は任意でございますが、レッスンによってはマスク着用をお願いする場合もございます。その際はご協力お願いいたします。
8:00		・メンバ様は有料レッスン代込みで参加可能です。 ・ビジタ様は有料レッスン代込みの他、別途施設利用料が必要です。 ※営業時間外の電話によるご予約は出来ません。				明日の元気! 未来の健幸! 詳細はこちる 
8:30						
9:00						
9:30						
10:00	ピギナーウォーク 10:00-10:45 城谷 崇仁 	アンチエイジング ヨガ 9:20-10:20 下田 陽子	ZUMBA® 10:00-11:00 MIWA 	エアロシエプ 10:00-11:00 佐藤 里江子 	10:00 OPEN	ヨガニドラ 10:00-11:00 谷上 和子
10:30			ZUMBA® 10:30-11:15 下田 陽子 	ボディ コンディショニング 11:10-11:55 小野 洋子 	JPOPダンス &ストレッチ 11:10-12:10 海東 幸二 	ピート&キックス お腹引き締め 11:15-12:15 渡辺 智子 
11:00	ローランパト 10:55-11:55 城谷 崇仁 	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10. &トレーニング 阿部 白佐 	ボディ コンディショニング 11:10-11:55 小野 洋子 	ボディメイク 11:15-12:00 酒巻 靖子 	1月 (奇数月) 太極舞 2月 (偶数月) DISCOWORLD 11:10-12:00 亀山ベリー 	
11:30		3.4.5.6.7.8.9.10. すみれハイツ 下田 陽子 11:25-12:10 ※5回目はどちらなし				
12:00						
12:30	リラックスヨガ 12:05-13:05 尾代 智子 	ラーニングステップ 12:25-13:25 阿部 白佐 	ピラティス 12:05-12:50 小野 洋子 	カーディオフィットネス 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 陸野 裕子 	WORLD 【定員35名】 ZUMBA® 12:10-13:00 大浦 透 
13:00						
13:30	14:00 OPEN 	ZUMBA® 13:20-14:20 鈴崎 康子 	14:00 OPEN 	JAZZDANCE 7 5 13:35-14:50 鈴木 真由 	リセットストレッチ 13:10-13:50 酒巻 靖子 	すっきり健康ヨガ 13:10-14:10 ジョウフ 規 
14:00						
14:30	14:35-14:50 GGX マイクル GGXスタッフ 	スタジオレンタル料 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マットスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リンクスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN 	JAZZDANCE 14:15-15:15 Rie 	ミッド&ロー 13:25-14:20 陸野 裕子 	G/パワ-ヨガ 13:35-14:35 宮野 香織 
15:00						
15:30	スタジオレンタル料 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マットスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リンクスタジオ 1h/11,000円(税込)	クラシックバレエ初級 15:05-16:05 Aura 	エアロ2 15:25-16:25 竹内 愛 	ビガーヨガ 14:30-15:30 加地 史佳 	初级工アロ 14:20-15:05 大畠 浮一 	DANCE WITH ME &ストレッチ 14:45-15:25 MIHO 
16:00						
16:30	有料スクール 	有料スクール 	スタジオレンタル料 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マットスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リンクスタジオ 1h/11,000円(税込)	エアロ2 15:25-16:25 竹内 愛 	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀 	テコンドー <sup>【1 T F】</sup> スクランブル 15:15-15:45 大畠 浮一 
17:00						
17:30	千葉ジムジムア リーディング スクール リトルラス キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15 	16:40-16:55 GGX マイクル 筋膜リリース 	16:30-16:45 GGX マイクル ボディコンディショニング GGXスタッフ 	ファーストクラス (未就学児) 15:40-16:40 	有料スクール 15:45-16:15 毎月第2金曜日 加地 史佳 スキルアップヨガ 2/13 	オリジナルエアロ (中級) 16:00-16:50 鈴木 優子 
18:00	有料スクール 	千葉ジムジムア リーディング スクール リトルラス キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15 	18:15-18:45 GGX マットピラティス 小林 弘典 	スタンドードクラス (小学生) 16:50-17:50 	エイバックスキッズ ダンススクール 17:00-21:10 (Dance) 	ストリートダンス &ストレッチ 15:40-16:40 MIHO 
18:30						
19:00	デコドースクール 19:00-21:00 【I T F】 少年部 18:00-19:00 成年部 19:00-21:00 	フローヨガ 19:00-20:00 SAYURI 	中級工アロ 19:00-20:00 宮沢 美登里 	ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子 	初級エアロ &シャイプ 19:00-19:45 宮沢 美登里 	WEB予約 【定員24名】 ZUMBA® 1,3,5週 デインエプロ 2,4週 16:50-17:50 大浦 透 
19:30						
20:00	ボディメイクガ 19:10-20:10 森 由希子 	HAND STAND トレーニング ILLYA 19:30-21:00 有料 ワーグショップ ¥1,571 このクラスに限り 遅れて参加、 途中退出可能 	テコンドー <sup>【I T F】</sup> スクール 成年部 19:30-21:00 	宮野式カラダ 改造塾 20:10-21:10 宮野 成夫 	KICKOUT 20:00-21:00 Kuu 	20:00 CLOSE 
20:30						
21:00	マットピラティス中級 21:00-21:30 小林 弘典 	マットピラティス初級 20:20-20:50 小林 弘典 	21:25-21:55 GGX ストレッチ&マットピラティス 小林 弘典 	リアルキック フィットネス 21:00-22:00 ターゲット講師 	G/パワ-ヨガ 21:15-22:15 AILI 	22:00 CLOSE 
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						
0:00	23:00 CLOSE 	23:00 CLOSE 	23:00 CLOSE 	23:00 CLOSE 	23:00 CLOSE 	23:00 CLOSE 

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系

ダンス系

有料スクール

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

# **GOLD'S GYM.**

## 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
ピギナーウォーク/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
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ある動作を行い、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ズを進めていきます。 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®/歓崎 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
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つてゆくクラスです。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
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	クラシカルピ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週目自行駕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を皆様と共に楽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

火曜日	アンチエイジングヨガ/下田 陽子	のんびりママ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、身体をほぐしながら、インナーマッスルを鍛える間隔をほぐし、5つの間にか大きな間隔をほぐします。	身体調整・柔軟性向上
	ZUMBA(R)/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。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。	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 日佐子 大人のためのすっきりシップ/下田 陽子 ※各月二回	腹筋、足、肩、腕をダンベル、チューブ、スマロー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 シェイプアップ
	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、初級から中級への橋渡し的クラスです！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上
	JAZZ DANCE 75/鈴木 真由	素敵な音楽に合わせて楽しく踊りたい方！怪我なく踊れるように最初はウォームアップをじっくりおこないます。振り付けはストレートボディアドボの曲に合わせて1ヶ月完結で毎月1週間目が新しい振り付けになります！ジャズダンスは筋感度が高いイメージですが、踊ることはとても気持ちが良くて楽しく楽め達成感も感じる事が出来ます！お気軽に参加して下さい！お待ちしています！	スキルアップ
	クラシックバレエ初級/Aura	バレエが初めての方、バレエ経験者でも楽しんでいただけるように古い形にどらわれず現代風の楽しいバ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
	有料バレエセンター 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。初心者向けピ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/ KUMI	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
	ストレッチ＆プレビラティス/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ビラティスです。ベ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。	身体調整・柔軟性向上
	有料HAND STANDトレーニング/ILLYA ※アスレチックセンターで実施	アスレチックセンターへ有料クラストレーニング初心者～しっかり鍛えたい方。単純を見て理解まねかせで、自分自身の体重を利用し、強度設定。全員のコントロイで行います。自分の使用感は自分の行動によるものだっしゃり信じています。	身体調整・柔軟性向上

水曜日	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
	ボディコンディショニング/小野 洋子	トレーニング初心者～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(どこに痛みがあるのか、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ない方、得意な筋肉だけを使ってませんか？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。この前のレッスンはコアコントロールで、身体を整える力からのピラティスの軸となる骨盤の筋肉を、じっくり鍛え直して、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/上園 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力トレーニングを行います。後半ではゆっくり振りを覚えて踊り込んでいきます。振りのペースは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なっています。ダンスが初めての方で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っています。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
金	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、男女問わざご参加ください。 こんなに大きな身体でとっても嬉しいので大人気のクラスです。バベル・ダンベル使用	筋力アップ・身体調整 ボディメイク

木曜日	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ボ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
	リセッタストレッチ/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
	ピギナーステップ/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
	ピギナーアアロ/田澤 有貴秀	スタジオエクササイズが初めての方、体力をつけていたい方、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めましょう！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	ピラティス/田澤 有貴秀	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	音楽に合わせてパンチ、キック、肘！発汗効果抜群です。2ヶ月毎に変わるコンビネーションで、飽きずに続けられます。 いつもの運動では物足りなくなってきた…そんな方はぜひご参加ください	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ステムアップヨガです。 ダイナミックな連続した動きでリズム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。	身体調整・柔軟性向上 筋力アップ・脂肪燃焼効果

金曜日	エアロシェイプ/佐藤 里江子	たくさん汗をかいたい方、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人で筋トレしたくない方向け。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、こいつっぽいのズバズ、脳死もります。後半の筋トレは、正しいフォームを伝える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。参加者皆さんの美顔が大好きです。ぜひ参加してみてください。	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	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。 今流行りのjpop曲も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りますので軽い気持で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ある動作を行い、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
	ボディメイクヨガ/加地 史佳 ※実施日は別途スケジュールご確認下さい	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。 ヨガが好きな方、マスターしたい方様、通常レッスンが15:30終了その後クラスの補習のようにイメージです。 いつもヨガのピックアップを安定して安全に使えるように通常レッスンではお伝えしにくい細かな事を握り下げる内容です。 講習会のように時間をかけて解説します。皆様どうぞご参加くださいませ。	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

土曜日	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
	奇数回 太極舞 偶数回 DISCO WORD/亀山ベギー	太極舞、中国伝統武術太極拳などをベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のブレコロプログラムです。タイチ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きます。DISCO WORDは「70年代半から90年に一世を風靡したDISCOサウンドと定番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。皆様どうぞ参加ください♪	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ンに取り組みます。 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しょう	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
	ピギナーステップ/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ー満々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發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力トレーニングを行います。後半ではゆっくり振付を覚えて踊り込んでいます。振付のベースは1レッスンで8×2'4程度。1ヶ月でB×4×8の振りを完熟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

日曜日	ヨガニドラ/谷上 和子	初心者からなどなでもご参加ください。前半はハタヨガきちんと体を使い、後半は眠りのヨガニドラで自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。ヨガニドラは横になり寛ぎと眠りの狭間で瞑想を行います。瞑想を深めたい方、本気で魅惑したい方大歓迎。難しいことは考えずヨガを楽しめましょう。	癒し効果・身体調整柔軟性向上
	ピート&キックス/渡辺 紗智子	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。 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。ストレス解消も最適です。集中して強打を打つ皆さんはカッコ良い！	ストレス解消効果・心肺機能向上脂肪燃焼効果
	1.3.4週目 HIP HOP/NOBU	とにかく汗を流したい方、身軽に動きたい方！アドレナリン、stepの練習、コレオグラフ振り付けに進めて踊ります。 音楽に乗って身体を揺らす、基本のリズムキープから始まりhiphopのstepやコンビネーションを踊ります。 音楽やダンス好きな方から初心者まで参加やすい気持ちよく動ける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
	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。流れのよさで皆さんと一緒に楽しみながらレッスンしていきます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果集中力・調整力向上
	5週目プレビラティス/宮野 香織	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
	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」のポーズを基本に、流れるように様々なポ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。	身体調整・柔軟性向上ボディメイク・脂肪燃焼効果
	DANCE WITH ME&ストレッチ/MIHO	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。	スキルアップ
	ストリートダンス/MIHO	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。 有酸素運動、バランス、可動域拡大、筋トレ要素もあり、フィットネスに最適なダンスクラスです。	スキルアップ
ZUMBA®1,3,5週目/中澤 千恵	ZUMBA®/ラテン音楽とステップを中心に楽しい曲に合わせて動いていくダンスワークアウト。 ZUMBA®(ズンバ)のズンバ音楽で元気を出しながら汗をかくジム、特に女性に人気があります。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	