



# **STUDIO SCHEDULE**

**CHANGE YOUR BODY... CHANGE YOUR LIFE.™**

# 行徳千葉 2026年3月～

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

月曜日	クラスタイトル	クラス内容	見込まれる効果
月曜日	ピギナーオーク/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、ゆっく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地心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っていくクラスです。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、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。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メニューを行います。	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
火曜日	ハワイアンフラ/畠山 千種 1、5週目	本格的なフラダンスクラス！1.5週目行徳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
	アンチエイジングヨガ/下田 陽子	のんびりリマバースで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、末梢の関節からほぐし、いつの間にか大きな関節をほぐします。身体をほぐしながら、インバーマツルを鍛えるなどから筋トリートを行い、ぼくす覚える両方から、身体を調整します。体が暖かから、正座が出来ないから…自分が無理。そんな方も安心してヒーリングヨガにご参加下さい。	身体調整・柔軟性向上
	ZUMBA®/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。	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 日左子 大人のためのすきりシェイプ/下田 陽子 ※各月二回	腹筋、足、肩、腕をダンベル、チューブ、スマール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よつと難しいかも！という方の為の、初級から中級への橋渡しのクラスです！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上
	JAZZ DANCE75/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最初はフォームチェックをはじいています！	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と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
水曜日	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＆ピラティス/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ピラティスです。	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/ピラティス/トレーニング初心者へしっかりお伝えします！単純に見て動きを覚めることで、自分自身の体感を理解して、强度設定して、全身のコンディショニングを行います。呼吸使い、バランス、柔軟性、集中力、精神力が高まる内容を行います。自分の目的達成は自身の行動によるものだとしっかり信じています。	身体調整・柔軟性向上
	ZUMBA®/MIWA	ラテンの音楽と様々なダンスを融合させて、振り付けに沿わ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へすべての方、関節を支える筋肉の強化と柔軟性を目的として、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）マイペースで皆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ので、専門的な指導だけではなく、自分で筋トレをしきり始め、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へすべての方、ピラティスの形だけを覚えるだけではなく、体の使い方、骨の使い方と一緒で感じていただきながらゆっくり進めています。この前の「ピラティスボディコンディショニング」で体を整えてからピラティスの軸となる骨盤の筋肉を、しっかり鍛えなくて、キレイな姿勢を手に入れてください！体は、いつになくても変わります！一緒に頑張りましょう！	身体調整・柔軟性向上
木曜日	ナニアロハ/上蘭 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。nanij=美しい「halo」=呼吸3つのハワイ語でnani aloha。骨盤・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見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。	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
	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=基本がキですとれます。体を変えたい方、男女問わずご参加ください。 こんなに大きな身体でとっても優しいので大人気のクラスです。バーベル、ダンベル使用	筋力アップ・身体調整 ボディメイク
	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！	ストレス解消効果・心肺機能向上 脂肪燃焼効果
金曜日	リセットストレッチ/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。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	ピギナーエアロ/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々なく動かしていきます。	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！みんなで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。	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	様々な流れのヨガ要素を混ぜ合わせて考案された米国発祥のシェイプアップヨガです。 ダイナミックな連続した動きでレッスンの後は身心のリフレッシュ感を味わうことができます。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
土曜日	エアロシェイプ/佐藤 里江子	たくさん汗をかきたい方、シンプルに動きたい方、むかしいのが苦手な方、筋トレも楽しくやりたい方、一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。 そこに、ちょっとしたのスパス、脳ドーラ入ります。後半の筋トレは、正しいフォームで伝え入り人の動きを見せてシェイプします。最後はストレッチで体を整えます。参考音源さんの笑顔が大好きです。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。 今流行のjpopや可愛い曲まで様々な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して楽しんで踊ることができます。	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。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	ボディメイクヨガ/加地 史佳	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。	身体調整・柔軟性向上
	有料 スキルアップヨガ/加地 史佳 ※実施日は別途スケジュールご確認下さい	ヨガが好きな方、マスターしたい方、通常レッスンが15-30歳までの練習のようになります。 いつもヨガをするのが苦手で、なかなかヨガに行かない方へ向けて、安全に行けるように通常レッスンはお伝えしに嬉しい事を振り下げる内容です。 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。	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/宮澤 美登里	エアロビクスパート&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。 ピ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
日曜日	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
	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。 統計的傾向から、心身共に鍛えましょう！ようこそお越しいただけます。	筋力アップ・身体調整 ボディメイク
	奇数月 太極舞 偶数月 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熱溢れる音楽に合わせて舞う台湾の良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。 DISCO WORDは 70年後半から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。幅広い年代がエンジョイできます。皆様どうぞご参加ください。	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。	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ナを取り組みます。 心も身体も力強く、しなやかに。健やかな毎日へと繋いでいきます	身体調整・柔軟性向上
	初中級エアロ/大畠 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/大畠 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ッシュ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
日曜日	オリジナルエアロ(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発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見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8×4の振りを完成させられるようになります。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циальн/RIE	当日のJAZZ DANCEで行った内容の調整を行ない、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
	ヨガニドラ/谷上 和子	初心者から始めたでも参加ください。前半はハタヨガで身体を鍛え、後半はヨガニードラで心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。	癒し効果・身体調整 柔軟性向上
	ビート＆キックス/渡沼 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ぜひご参加ください。 一緒に汗をかきましょう！皆様どうぞご参加ください。	ストレス解消効果・心肺機能向上 脂肪燃焼効果
	1.3.4週目 HIP HOP/NOBU	とにかく汗をかいたい方、心身フレッシュしたい方向け!ズボンの上に汗を流します。音楽に合わせて身体を揺らす、基礎のリズムキープから始まりhiphop stepやコラボ(振り付け)に分けて進めてります。 音楽やダンスが好きな方から初心者まで参加しやすい気持ちはあります。	スキルアップ
	2週目オリジナルエアロ/陸野 裕子 ※2026年3月のみ5週目	月一回の特別レッスンです。流れの良い動きで皆さんと一緒に楽しめながらダンスしていきます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上
	5週目プレピラティス/宮野 香織 ※2026年3月のみ2週目	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
日曜日	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」のポーズを基本とし、流れるように様々なポーズを展開させていきます。ポ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を取り入れています。	スキルアップ
	ZUMBA®/1,3,5週 ラテンエアロ2/大浦 透	ZUMBA®/ラテン音楽とステップを中心にして汗を流します。 ラテンエアロ/ラテンのステップでダンスエクササイズで心地よい汗を流します！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果