

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)						
	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央					
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	9:00 OPEN		9:00 OPEN					
7:00	第2月曜 休館	第3月曜 休館	第2火曜 7:00 OPEN								<店舗情報> ■銀座 中央区銀座 1-2-1 東京都高速道路組屋ビル2F TEL 03-3535-7373 24 時間営業 ※日曜 20:00～月曜 7:00は 営業時間外となります。 ※第2月曜は休館日です。 ※第2火曜は 7:00 OPEN ■銀座中央 中央区銀座 3-4-12 文祥堂銀座ビル B1・2F TEL 03-3538-7272 月曜～金曜: 7:00～23:30 土曜: 9:00～23:30 日曜: 9:00～22:00 祝日: 該当曜日の営業時間にて通常営業 (※スタジオレッスンは通常通り実施) (※閉館時間は日曜日が祝日の 場合をのぞいて22:30) ※第3月曜は休館日です。				7:00				
7:30	QRコード 「明日の元気 未来の健康！」 詳しくはこちら!! ぜひご覧ください!!			モーニングヨガ 7:10～8:10 mako					モーニングヨガ 7:10～8:10 松田明子									7:30	
8:00																		8:00	
8:30																			8:30
9:00																			9:00
9:30															9:30				
10:00															10:00				
10:30		オリジナルエアロ 初中级 10:00～10:45 里見一成													10:30				
11:00				RITMOS 45 10:30～11:15 田口優喜											11:00				
11:30	ヨガ 11:00～12:00 辻聖子	STEP1 11:00～12:00 里見一成													11:30				
12:00															12:00				
12:30															12:30				
13:00	バーレスク(初級) 12:15～13:15 MAYUKO	ピラティス 12:15～13:15 池田純子	ベリーダンス 12:15～13:15 tahia (nicole組)												13:00				
13:30															13:30				
14:00	ZUMBA 13:30～14:30 小東勇太	STEP1 13:30～14:30 池田純子	JAZZダンス (入門初級) 13:30～14:30 榊澤美香												14:00				
14:30															14:30				
15:00															15:00				
15:30	ピラティス 14:45～15:45 山崎照夫	※第2週目 【有料】 マルチステップ 2台 15:00～16:00 今林真澄	ZUMBA 14:45～15:30 榊澤美香												15:30				
16:00															16:00				
16:30															16:30				
17:00															17:00				
17:30															17:30				
18:00															18:00				
18:30															18:30				
19:00	ヨガ 18:30～19:30 mako														19:00				
19:30															19:30				
20:00															20:00				
20:30															20:30				
21:00															21:00				
21:30															21:30				
22:00															22:00				
22:30															22:30				
23:00															23:00				
23:30															23:30				
24:00															24:00				

【色分け早見表】

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	有料レッスン	

※ピクブルホール特：インストラクターはおりませんのでお客様同士でご利用ください。

【マーク説明】

- 初心者向けレッスンです。
- 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。(オンライン予約定員7割)
- Reebok ONE アンパサダーによるリーク・プレゼンテーションです。

【注意事項】

- レッスン開始後10分以降の入場は安全性的な面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。

	クラス名	時間	強度	難度	プログラムの効果	クラス内容
■アクティブ系						
	シェイプアップローインパクト	60分	★★	☆☆	【身体機能の向上】 ○筋力・持久力の向上 ○柔軟性・可動域の向上 ○バランス感覚・協調性の向上 ○体幹の安定性・姿勢の改善 ○心肺機能の向上 【健康維持・体質改善】 ○体脂肪の燃焼・体重コントロール ○血流の改善 ○肩こり・腰痛の改善 ○不定愁訴の改善 ○生活習慣病の予防・改善	エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。
	ラテンエアロ	60分	★★	☆☆		ラテンの基本ステップから楽しさを体感出来るクラスです。
	オリジナルエアロ	60分/45分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのエアロビクスクラスです。初級・初中級・中級者対象クラスあり。
	STEP 1	60分/45分	★★	☆☆		ステップの技術習得を目標としたクラスです。
	STEP 1.5	60分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		ステップの技術習得からコンビネーションを楽しむクラスです。
	STEP 2	60分	★★★★	☆☆☆		様々なステップバリエーションにチャレンジして行くクラスです。
	オリジナルSTEP	60分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのSTEPクラスです。中級者対象クラスあり。
	ラディカル ファイドウ	60分/45分	★★～	☆☆		ストレス解消に効果的な格闘技系のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音で楽しくシェイプアップしましょう。
	ラディカル X55	60分	★★	☆☆		ステップ台や自重を使い、特に下半身を鍛えます。全身のシェイプアップに効果的です！
	ラディカル メガダンス	60分	★★	☆☆		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。
	ZUMBA	60分/45分	★★	☆☆		南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼。ストレス発散に効果があります。
	RITMOS	60分/45分	★★	☆☆		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、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しめます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。
	ビート&キックス	30分	★★～	☆☆	音楽に合わせてキックやパンチを行います。カロリー消費量も高くシェイプアップ効果も大きいクラスです。	
	マーシャルワークアウト	45分	★★～	☆☆	初めての方でも行えるキック、パンチを取り入れた格闘技エクササイズです。 シンプルな動きからコンビネーションまで行っていきます。	
	コアワークアクト	30分	★★	☆☆	体幹の強化にフォーカスしたエクササイズを行います。	
■コンディショニング・調整系						
	ピラティス	60分	★～	☆☆～	【自律神経・ホルモ調整】 ○ホルモバランスの調整 ○自律神経の調整 ○睡眠の質の向上 【メンタル・脳機能への効果】 ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上 ○集中力・認知機能の向上	ピラティスを初めて行う方を対象としたクラスです。体幹部の強化や姿勢の改善に効果的です。
	ボディメイク	60分	★～	☆☆～		筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ痩せやすく太りにくい身体を目指します。
	B・コンシャス	30分	★～	☆☆～		正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。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。
	ペルビックストレッチ	60分	★～	☆☆～		身体の中心である骨盤を矯正し、身体の歪み改善筋力強化などにより身体のラインを整えます。高いリラクゼーション効果も望めます。
	ファンクショナルトレーニング	60分	★～	☆☆～		筋力、敏しょう性、安定性を高めるエクササイズで体を良い状態に持って行くトレーニングです。
	ボルドブラ	30分	★～	☆☆～		バレー、ピラティスなどの動きを使ったコンディショニングクラスです。
	ボルドブラ&ストレッチ	60分	★～	☆☆～		バレー、ピラティスなどの動きを使ったコンディショニングクラスです。後半にストレッチを行います。
	B-making (Walking)	45分	★～	☆☆～		正しい姿勢のウォーキングを通し、骨格&筋バランスの左右調整、メリハリのある美しいカーヴィーボディに効果を出します。
	姿勢改善&筋膜リリース	60分	★～	☆☆～		身体の中心にある骨盤を矯正し、身体のをみを改善、筋力強化等により身体のラインを整えます。高いリラクゼーション効果もあります。
	ラディカル オキシジェノ	60分	★～	☆☆～		ピラティス、ヨガなどの要素を取り入れ、優雅に動くコンディショニング系のクラスです。全身の引き締め効果や、筋バランスの向上効果も望めます。
	ラディカル パワー	45分	★★～	☆☆		バーベルを使用し、全身の筋力トレーニングを行うクラスです。全身を引き締め、シェイプアップに効果的です。
	ラディカル パワーカーディオ	60分	★★～	☆☆		バーベルを使用し、全身の筋力アップを行うトレーニングパートに、エアロビクスやステップなどの有酸素運動を組み合わせたのが「パワーカーディオ」です。
	ラディカル ユーバウンド	60分/45分	★★～	☆☆		直径1メートルのトランポリンの上で様々な動作を行うクラスです。音楽に合わせてリズムに乗って動けるクラスです。
■リラクゼーション系						
	ヨガ	60分	★～	☆☆～	【自律神経・ホルモ調整】 ○ホルモバランスの調整 ○自律神経の調整 ○睡眠の質の向上 【メンタル・脳機能への効果】 ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上 ○集中力・認知機能の向上	ヨガの伝統的な呼吸とアーサナ（ポーズ）を取りながら、心身ともに整えて行くクラスです。体が硬い方も是非ご参加ください。
	リラックスヨガ	45分	★～	☆☆～		ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズを行い、リラクセスーションとストレス解消を目的としたヨガになります。
	ウェーブストレッチリング YOGA	60分	★～	☆☆～		ウェーブストレッチリングを使い、硬い部位を積極的に伸ばし、お昼寝感覚でリラックスする事の出来るヨガクラスです。
■ダンス系						
	HIP HOP	60分	—	☆☆～	【身体機能の向上】 ○筋力・持久力の向上 ○柔軟性・可動域の向上 ○バランス感覚・協調性の向上 ○体幹の安定性・姿勢の改善 ○心肺機能の向上 【健康維持・体質改善】 ○体脂肪の燃焼・体重コントロール ○血流の改善 ○肩こり・腰痛の改善 ○不定愁訴の改善 ○生活習慣病の予防・改善	初心者でも回数をかさね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。
	JAZZダンス	60分	—	☆☆～		JAZZを基礎から学ぶことができます。これからJAZZを始める方は勿論、慣れている方にも基本を見直すクラスとしてオススメです。
	JAZZ HIP HOP	60分	—	☆☆～		JAZZダンスの動きをベースにHIP HOPの動きを取り入れたしなやかでかつグルーヴ感やダイナミックスを兼ね備えたダンスです。
	バーレスク	60分	—	☆☆～		ジャズダンスを基礎に、力強くセクシーに表現するダンスです。
	HOUSE	60分	—	☆☆～		HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。カッコ良く踊りましょう。
	ロックダンス	60分	—	☆☆～		ロックダンスを基礎から学ぶことができます。鍵がかかったように止める（ロックする）動きを踊ります。
	フリースタイルダンス	60分	—	☆☆～		ヒップホップやロックダンスの要素を織り交ぜたダンスミックスクラス。リズム取りから丁寧にいきます。
	フラダンス	60分	—	☆☆～		ハワイのゆったりとした音楽に合わせながら、裸足で踊ります。
	バレエ	60分	—	☆☆～		バレエをこれから始める方、慣れてきた方にも楽しめるクラスです。