

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)			
	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ		
	7:00 OPEN (第3月曜 休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN			
7:00	 「明日の元気 未来の健康！」 詳しくはこちら!! ぜひご覧下さい!!										 JR八王子駅から徒歩1分 京王八王子駅から徒歩7分  東京都八王子市旭町 5-1 八王子グインクワー-B館 5・6F TEL. 042-620-2112 月曜～土曜：7:00～23:30 日曜：9:00～20:00 祝日：該当曜日に合わせて通常営業 (スタジオは通常通りの プログラムにて実施いたします) ※第3月曜は休館日です。				7:00	
7:30															7:30	
8:00																
8:30															8:30	
9:00															9:00	
9:30															9:30	
10:00															10:00	
10:30	ヨガ 10:15～11:15 小林啓子	ビギナーエアロ& シェイプ 10:30～11:30 坂出哲子	nani Aloha 10:00～11:00 太田ゆか	10:30～11:00 GGX Start up YOGA	10:00～10:30 GGX Start up YOGA		フラダンス 10:15～11:15 畠山千穂	アルファヨガ 10:15～11:15 和田理智	ZUMBA 10:20～11:20 マリコ	nani Aloha 10:25～11:15 山崎照夫	RITMOS 10:00～11:00 SaSAKI			10:30		
11:00					ダンス週替わり 10:50～11:50							STEP1 10:45～11:30 綾部奈緒子		11:00		
11:30	11:30～12:00 GGX チアエクササイズ		ボディケア 11:15～12:15 Shiina	太極拳 ～42式～ 11:15～12:15 広林	第1・3・5週 HOUSE AKIRA 第2・4週 HIP HOP 光我		美容体操 9.5エクササイズ 11:30～12:30 MIKA	アルファピクス 11:30～12:30 和田理智	ラディカル ファイトウ 11:30～12:30 百瀬直人	ボディバランス 9.5エクササイズ 11:25～12:25 MIKA	【有料】 三谷塾 11:15～12:00 三谷剛之 ¥530			11:30		
12:00							モムチャン フィットネス 12:00～13:00 森村康代						STEP2 11:45～12:45 綾部奈緒子		12:00	
12:30		バレエ初級 12:00～13:00 延本裕子	ZUMBA 12:30～13:30 工藤哲也	バレエ初級 12:30～13:30 石田沙瑛子	【有料】 スタジオ レンタル枠 11:15～15:30				RITMOS 12:45～13:45 SAYO	ラディカルX55 12:40～13:40 百瀬直人	フラメンコ 12:35～13:35 東陽子	ボディケア 12:15～13:15 三谷剛之			12:30	
13:00	RITMOS 12:45～13:45 青木美緒				B・コンシャス 13:20～14:20 鈴木優子			13:00～13:30 GGX							13:00	
13:30															13:30	
14:00													ヨガ 13:35～14:35 柳沢延子	気功・太極拳 13:30～14:30 内山あゆみ	ZUMBA 13:00～14:00 江原純子	14:00
14:30	オリジナルエアロ 中上級 14:00～15:00 青木美緒		14:15～15:00 GGX						オリジナルSTEP 中級 14:00～15:00 海野孝行	ボディメイク 13:50～14:50 中井良二	HIP HOP 入門・初級 13:45～14:45 伊藤康人			RITMOS 14:15～15:15 江原純子	14:30	
15:00															15:00	
15:30															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															19:00	
19:30	シェイプアップ ローインパクト 19:10～20:00 佐藤慎介	バレエ初級 19:00～20:00 染谷野委	ヨガ 19:10～20:10 山田絵里子		ラディカルX55 19:15～20:15 山川悟史	バレエ初級 19:00～20:00 浅野華子	K-1FITFIGHT 19:20～20:05 工藤哲也	バレエ初級 19:00～20:00 染谷野委	avexレギエー 19:15～20:15	シェイプアップ ローインパクト 19:10～20:00 浅見公貴					19:30	
20:00															20:00	
20:30	RITMOS 20:15～21:15 佐藤慎介		バレエ初級 20:15～21:15 井上琴音				ZUMBA 20:20～21:20 工藤哲也			ビギナーエアロ 20:15～21:00 浅見公貴			20:00 CLOSE		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 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE				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

【マーク説明】

初心者向けレッスンです。

【注意事項】

- ・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の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						
	ビギナーエアロ	45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	初心者向けエアロビクスのクラスです。エアロビクスの基本動作を習得し、気持ちよく身体を動かして行きます。
	ビギナーエアロ&シェイプ	60分	★～★★	☆～☆☆		初心者向けエアロビクスのクラスです。エアロビクスの基本動作を習得し、気持ちよく身体を動かして行きます。後半にコンディショニングを行います。
	シェイプアップローインパクト	50分	★★	☆☆		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。
	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。中級・中上級者対象クラスあり。
	STEP 1	45分	★★	☆☆		ステップの技術習得を目標としたクラスです。
	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。
	モムチャンフィットネス	60分	★★	☆☆		モムチャンは「モム＝筋肉・体」「チャン＝いいね・最高」を組み合わせた「最高の体」という意味の韓国語です。道具などは使わず、自体重で行う筋力トレーニングプログラムです。シンプルな動作を回数多く行い、筋肉をしっかり刺激・意識することで、運動効果を出します。筋トレが苦手、一人だとなかなか続かない方などにおすすめです。
	ラディカル ファイドウ	60分	★★～	☆☆		アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップ!ストレス発散にも効果的です。初めての方、女性の方も大歓迎です!
	ラディカル X55	60分	★★～	☆☆		音楽に合わせてステップとフロア使った有酸素エクササイズを行なうクラスです。シェイプアップしたいけど格闘技系・筋トレ系が苦手な方にオススメです。
	RITMOS	60分	★★	☆☆		様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に教えます。初めての方も大歓迎!音楽を楽しみながらLet's try!
	ZUMBA	60分	★★	☆☆		ラテンのメレンゲ、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レゲトン、ベリーダンスなど様々なダンスのステップを曲に合わせて動く、ダンススタイルのレッスンです。シンプルな動きですので、どなたでもご参加頂けます。
	nani Aloha	60分/50分	★★	☆☆		ハワイに伝わるフラとフィットネスエクササイズを融合。年齢・性別を問わず今までアプローチしにくかった部位のカラダの変化が体験できます。楽しみながら、継続しやすい…新しいプログラムです。
	K1 FIT FIGHT	45分	★★～	☆☆		k-1のパンチ・キック・膝蹴り動作を音楽に合わせて行う脂肪燃焼エクササイズです。
■コンディショニング・調整系						
	ピラティス	45分	★～	☆～	【自律神経・ホルモン調整】 ○ホルモンバランスの調整 ○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	身体のコアとなる体幹部を中心に、動作、器具を使いアプローチしていきます。インナー(深層筋)ストレッチをすることで身体を芯からほぐし、姿勢を改善していきます。
	B・コンシャス	60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、しなやかに美しい身体作りを目指します。
	アルファビクス	60分	★～	☆～		アルファ波に導く音楽に合わせ、ラバーバンドを補助として使用することにより、無理なく行える運動です。肩こり・腰痛・ストレス解消に大変効果的です。
	ボディケア	60分	★～	☆～		身体の仕組みから考え、筋バランスを整えることにより、身体の不快感や痛みを緩和出来ます。定期的な身体のメンテナンスにお勧めです。
	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。
	骨盤シェイピング	60分	★～	☆～		骨盤を中心に、ストレッチと簡単な修正エクササイズで骨格の歪みを整えていきます。関節と筋肉の柔軟性を高めることで、体の奥から引き締め効果が高まり、効果的にシェイプアップできるクラスです。セルフ美顔マッサージも行います。
	太極拳	60分	★～	☆～		ゆっくりと身体を動かし型を習得しましょう。気の流れを整え自然治癒力も向上します。24式中心の始めての方にも優しいクラスです。
	気功・太極拳	60分	★～	☆～		[覚えなくて良いTaichiエクササイズ]です。姿勢を正し、呼吸と動作を整え、心地よい充実した時間を過ごしましょう。
■リラクゼーション系						
	ヨガ	60分	★～	☆～	【自律神経・ホルモン調整】 ○ホルモンバランスの調整 ○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	呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方にも安心してご参加いただけます。
	アライメントベースヨガ	45分	★～	☆～		機能解剖学をベースにアサナ（ポーズ）をじっくり丁寧に伝えて行きます。
	アルファヨガ	60分	★～	☆～		どなたでも無理なく行えるよう新しく開発されたヨガです。アルファ波状態に導く音楽を聴きながら心地よく行います。
	リンパフローストレッチ	60分	★～	☆～		ストレッチボール等で身体をほぐし主要な筋肉にアプローチし筋膜をリリースさせる事により、リンパの流れも促します。ヨガの要素も加え身体も気持ちも解放されリラックスさせるクラスです。
■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	HIP HOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。
	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。かっこよく踊りましょう!
	バレエ初級	60分	—	☆☆～		バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。
	フラメンコ	60分	—	☆☆～		フラメンコの基本動作、リズムを習得しながら個性を表現する楽しみを感じながら楽しく踊っていただくクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。
	ベリーダンス	60分	—	☆☆～		古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスクラスです。
	フラダンス	60分	—	☆☆～		ハワイのゆったりとした音楽に合わせ、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になり、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。ストレス発散にも効果的です。