



# STUDIO SCHEDULE

# 国立東京

# KUNITACHI TOKYO 2023年12月～

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

月	火	水	木	金	土	日
A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
8:00						
9:00						
10:00						
10:30	10:30～11:30 太極拳 初中級 (60) 長谷川 恵津子	10:45～11:30 エアロ初級 (50) 遠藤 昌彦	10:30～11:20 エアロ初級 (50) 松嶋 玲子	10:15～11:15 バレトン (60) hana	10:15～11:15 ZUMBA (60) ビルナ	10:15～11:15 ボディコンディショニング (60) 白木 朋子
11:00						
11:30	11:45～12:30 エアロ初級 (45) 遠藤 昌彦	11:45～12:30 太極拳 中級 (45) 長谷川 恵津子	11:30～12:15 ピラティス (45) 赤地 寿美	11:30～12:20 コンディショニング (50) 五十嵐 ユミ子	11:25～12:15 シェイプボクシング (50) 久我 千代子	11:30～12:15 ジャイロキネシス (60) ～骨盤調整～ 丸橋 広美
12:00						
12:30						
13:00	12:45～13:45 シェイプエアロLOW (60) 浅見 公貴	12:45～13:15 GGX(ストレッチ)	12:30～13:30 バレエ (60) AI	12:30～13:20 ステップ初中級 (50) 有坂 さおり	12:40～13:25 からだリラックス (45) 久我 千代子	11:30～12:15 コンディショニング& ストレッチ (45) 松澤 泉美
13:30						
14:00	14:00～15:00 モムチャングフィットネス (60) 森村 康代	14:00～15:00 リラックスヨガ (60) IKUKO	14:30～15:30 ジャズダンス (60) AI	13:45～14:15 エアロ初級 (30) 浅見 公貴	14:10～15:10 ラテンエアロ (60) 浅見 公貴	11:30～12:30 バレエ中級 (60) 田中 絵梨
14:30						
15:00	整 / 36					
15:30	15:10～16:10 ZUMBA (60) 浅野 智子	15:15～16:00 ピラティス (45) IKUKO	14:45～15:45 nani Aloha (60) 太田 ゆか	14:45～15:45 社交ダンス (45) 西 耕平	14:10～15:05 BODY PUMP (30) 宮田 茜	11:30～12:30 ジャズダンス (60) 丸橋 広美
16:00						
16:30	有料スクール					
17:00	16:25～17:40 ジャズダンス初中級 (75) 浅野 智子 ¥2,090(税込)	15:50～16:20 GGX(ストレッチボール)	16:30～17:50 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)	16:30～17:50 有料スクール ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)	14:00～15:00 股関節＆体幹調整 Sintex® (60) 松澤 泉美 ¥1,650(税込)	14:05～15:05 ステップ初級 (60) 足立 晃子
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:00～19:45 BODY PUMP (45) 岡崎 拓					
19:30						
20:00						
20:30	20:00～21:00 ファイトボクシング (60) 五十嵐 ユミ子					
21:00						
21:30	休館日 毎月 第3月曜日					
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						
00:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE



始めての方でも気軽にご参加頂ける内容となっております。



有料クラスとなっております。



整理券クラスとなります。レッスン開始の2時間前よりフロントにて整理券を配布致します。

色分け早見表

エアロビクス

ステップエクササイズ

コンディショニング・調整系

ヨガ・タクゼーション系

ダンス

筋膜リリース

スケジュールが変更になる  
可能性もございます。  
予めご了承ください。

※ホットのレッスンに  
ご参加のお客様は必ず  
バスタオルをご用意ください。



【明日の元気 未来の健康！】  
詳しくは[こちら](#)



【代行情報は[こちら](#)】

## 各レッスン内容のご案内

各レッスン内容のご案内						
	クラス名	対象者	主な効果	運動強度	難易度	クラス内容・説明
ア ク テ イ ブ & シ エ イ ブ リ ア イ ブ	エアロ入門～初級30	初めての方～	健	★	★	基本動作を中心とした、どなたでもご参加いただけるクラスです。入門～初級
	エアロ初級45	初めての方～	健	★★	★★	基本動作を中心とした、どなたでもご参加いただける初級クラスです。
	シェイプエアロLOW60	走らざに脂肪を落としたい方	シ、健	★★	★★★	歩く動作を中心に、生活体力を高めるシェイプアップクラス。初級～中級
	シェイプエアロ+トレ60	走らざに脂肪を落としたい方	シ、健	★★★	★★★	歩く動作～弾む動作を中心、全身持久力を高めるシェイプアップクラス。初級～中級
	エアロ初中級	エアロピックスに慣れた方	ス、シ	★★★★	★★★★	エアロピックスに慣れてきた方対象クラス。心肺機能を高めながら色々なステップを楽しみましょう。中級～上級
	ラテンエアロ	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	シ、ス	★★	★★★	ラテンの音楽に合わせて、コンビネーションを楽しみ、ラテンダンスの要素と有酸素運動を組合せ情熱的に踊りましょう。
	ステップ初中級	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	健、シ	★★★	★★★	ステップエクササイズに少し慣れてきた方のクラスです。基本ステップを混ぜながらパワフルなコンビネーションを楽しみます。
	シェイプボクシング	運動に慣れ、体力をつけたい方	ス、シ	★★★	★★	ボクシングのパンチなどをふんだんに取り入れた脂肪燃焼・全身の引き締め・ストレス解消に効果的なプログラムです。
	ファイトボクシング	運動に慣れ、体力をつけたい方	ス、シ	★★	★★	ボクシングのパンチなどを取り入れた脂肪燃焼・ストレス解消に効果的なプログラムです。
	美脚ウォーキング	初めての方～	健	★	★	体幹を強くし関節をしなやかに動かすことで芯としなやかさを造り出し美しく歩くことをコンセプトにしたウォーキングエクササイズです。
ヨ ガ	モムチャンフィットネス	初めての方～	健、シ	★	★★	「全身」や「骨盤周り」といった身体全体。あるいは特定の部位を運動のターゲットとし、その目的に沿って専門家により考案された、筋トレを土台にした60分のエクササイズ。
	BODYARTトレーニング	初めての方～	健、シ	★★★	★★	ドイツ発祥のマットエクササイズです。流れるように全身を動かしながら、体幹・筋力・柔軟性・安定性の強化と、有酸素的効果も狙います。ヨガやピラティスよりも少し強度を求める方へ。
	FIGURE8FITNESS	初めての方～	健、シ	★	★★	ラテンのリズムに合わせながらお腹を引き締めるクラスです。快適なリズムやテンポで腹筋を鍛えることを目的とします。
	初めてボクシングエクササイズ	初めての方～	健、シ	★★	★★	ボクシングのシンプルなコンビネーションで引き締まったボディラインを作りましょう。
	GGX	どなたでも	筋、健	★	★	ゴールドジムトレーナーが行う主に筋トレやコンディショニングを行うクラスです。
	ヨガ	どなたでも	健、機	★	★	ヨガの基本的なクラス。どなたにも、お勧めのクラスです。
	整&陰ヨガ	どなたでも	健、機	★★	★★	結合組織、関節、筋膜、腱などの内へアプローチしていく、1ポーズが長めのヨガです。
	ワインヤサヨガ	運動に慣れ、体力をつけたい方	健、機	★★★★	★★★	呼吸と様々なヨガのポーズを運動させてダイナミックにリズミカルに、流れるように動いていきます。
	BODY COMBAT 30	初めての方～	シ、ス	★★	★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされた格闘技エクササイズ。全4曲
	BODY COMBAT 45	運動に慣れ、体力をつけたい方	シ、ス	★★★★	★★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされたレベルアップされた格闘技エクササイズ。全8曲
ブ レ コ リ オ	BODY COMBAT 60	運動に慣れ、体力をつけたい方	シ、ス	★★★★	★★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされたレベルアップされた格闘技エクササイズ。全10曲
	BODY PUMP 60	運動に慣れ、体力をつけたい方	筋、シ	★★★	★★	バーベルを使い、低負荷高回数のエクササイズをリズムに合わせて行う世界最速のシェイプアッププログラム。全10曲
	BODY PUMP 45	運動に慣れ、体力をつけたい方	筋、シ	★★★	★★	バーベルを使い、低負荷高回数のエクササイズをリズムに合わせて行う世界最速のシェイプアッププログラム。全8曲
	BODY ATTACK 60	運動に慣れ、体力をつけたい方	シ、ス	★★★★	★★★	フッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズと、ランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。
	ZUMBA (ズンバ)	どなたでも	シ、ス	★★	★★	ラテンをはじめとする世界のリズムに合わせてエクササイズするダンスフィットネス！初めての方でも大丈夫。
	メガダンス	どなたでも	シ、ス	★★～	★★～	世界中から集められたダンスレポートリーで楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが始めての方でもチャレンジしてみて下さい。
	ピラティス	どなたでも	健、機、筋	★★	★★	体の重心をお腹に集め、体の軸を意識し、自分の内側にイメージを持って、じっくり動かしましょう。
	ピラティスベーシック	どなたでも	健、機、筋	★★	★★	呼吸機能を改善し、体幹強化、柔軟性を高めるエクササイズです。
	骨盤調整	どなたでも	健、機	★★	★★	骨盤や肩甲骨の歪みや硬さを解消いたしましょう。腰痛・肩こりの予防や、お腹周りの引き締めにも効果的なクラスです。
	エクササイズ	どなたでも	シ、機	★★	★★	全身のストレッチ、体幹トレーニング、骨盤周りのトレーニングを組み合わせたクラスです。どなたでも参加できます。
リ ラ ク ス	太極拳 初級	どなたでも	健、機、技	★★	★★	中国の伝統的な拳法のスタイルを取り入れた健康体操。自然な呼吸法で気の流れを整え自然治癒力も向上させ、24式を進めていくクラス
	太極拳 中級	どなたでも	健、機、技	★★	★★	中国の伝統的な拳法のスタイルを取り入れた健康体操。48式を進めていくクラス。
	骨盤ストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	骨盤回りを中心としたストレッチによって、腰痛予防や体の歪みを矯正ていきましょう。
	ジャイロキネシス	どなたでも	健、シ	★★	★★	全身を開放して全関節を使い流れるように身体を動かすエクササイズです。体内が刺激されて隅々まで若返りを感じることができます。
	コンディショニング&ストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	疲労回復や柔軟性向上を目的に、調整エクササイズやストレッチを交えて行います。トレーニング前後の準備、整體体操としてもご利用ください。
	ゆっくりフロー	どなたでも	シ、機	★★	★★	深い呼吸とゆっくり流れるような動きで心身を解きほぐし、強さとしなやかさのバランスを整えていきます。
	めぐり&リラックス	どなたでも	シ、機	★	★	セルフマッサージでリンパの流れを促し、体のめぐりを整えた上でシンプルなポーズを行い、より深いリラクゼーションで心身共に癒される50分間です。
	からだリラックス	どなたでも	健、機	★	★	普段頑張っている体を気持ち良くゆるめて、疲れや凝りをリセットしましょう。
	ラテンダンス	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	ス、技	★★	★★★	ラテンの音楽に合わせて基本ステップからコンビネーションを楽しみましょう。
	ジャズダンス	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	ス、技	★★	★★★	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にもお勧めのクラスです！
ダン ス	K-POP	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	ス、技	★★	★★★	K-POPの曲に合わせてダンスを楽しむクラスです。
	バレトン	どなたでも	シ、機	★★	★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を取り入れたプログラム。全身の筋力・柔軟性・心肺機能向上を目的としたプログラムです。
	nani Aloha	どなたでも	ス、技、健	★	★★	癒し効果のあるハワイアンミュージックに合わせてゆっくりと身体を動かします。気が付けば自然と下半身の筋力がアップしています。楽しみながら踊りましょう。
	バレエストレッチ	どなたでも	シ、機	★	★	簡単に行う、バレエストレッチです。身体の機能改善の為にも、是非ご参加ください。
	バレエベーシック	どなたでも	シ、機	★★	★★	バレエを始めたいけど、出来るか心配な方、是非1度、お試しください。安心バレエです。
	バレエ	バレエレッスンに少し慣れた方	機、技	★★★	★★★	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。
	バレエ中級	バレエレッスンに少し慣れた方	機、技	★★★	★★★	バレエに慣れてきた方から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。
	バーエオソル	どなたでも	ス、シ	★★	★★	バレエの動きを用い床に座ったり寝たりしながら、姿勢を整え体幹や柔軟性を向上させるプログラムです。一度お試しください。
	ダンスMIX	どなたでも	ス、技	★★	★★	ラテンダンスとジャズダンスのミックスで踊りながら展開するので初心者の方、経験者の方どなたでも楽しめます。
	社交ダンス	どなたでも	ス、技	★★	★★	まずは基本的なステップからマスターしましょう。姿勢も良くなり、美容と健康にも効果的です。
ホ ット レ ッ ス ン	室温38～41°C、湿度65%以上の環境で行うレッスン。					
	ホットリラックスヨガ	どなたでも	シ、機	★	★	リラクゼーションを多く取り入れたホットヨガ。初めてヨガを受けられる方を安心クラスです。
	ホットシェイプアップヨガ	どなたでも	シ、機	★★	★★	少しトレーニング要素が入った、シェイプアップを目的としたホットヨガです。
	ホットパワーヨガ	ヨガに少し慣れた方	シ、機	★★★	★★★	立ちポーズ・連続した動きが多いヨガクラス。ホットスタジオで行うことで、さらにシェイプアップ効果を高めます。
	ホットストレッチ	どなたでも	シ、機	★	★	全身のストレッチを行い、心と身体のリラクゼーションを目的としたクラスです。
	ボディコンディショニングヨガ	どなたでも	健、機	★	★	普段動かしにくくなっている筋肉や関節にフォーカスしながらエクササイズを行う事でバランスの取れた身体を目指します
	ホット美脚オロフェイシャル	どなたでも	健、機	★	★	お顔やお口の中の筋肉・筋膜を緩める事で頬骨や顎の歪みを改善し、頭を安定させて全身の調整を可能にしています。
	ホットコンディショニング&ストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	疲労回復や柔軟性向上を目的に、調整エクササイズやストレッチを交えて行います。トレーニング前後の準備、整體体操としてもご利用ください。