



STUDIO SCHEDULE

CHECK

明日の健康！未来の元気！
詳しくはこちら



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

南船橋千葉 2024年 4月

月曜日-Monday-			火曜日-Tuesday-			水曜日-Wednesday-			木曜日-Thursday-			金曜日-Friday-			土曜日-Saturday-			日曜日-Sunday-			
1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	
7:00 OPEN																					
<p>※有料HOTプログラムのご予約は定員13名 WEB 10名、優先・店頭予約3名です。 券売機にてチケット(200円)をご購入の上フロントにて受付をし、レッスン開始10分前にスタジオ前にお集まりください。 HOTプログラムではレッスン開始後の入室はご遠慮いただいておりますので予めご了承ください。</p>						<p>※WEBオンライン予約 WEB整理券 【1スタジオ・2スタジオ 内容別定員設定】 受付はレッスン開始24時間前～2時間前まで 整理券クラスは開始2時間前からフロントにてお渡し致します。 台帳のサインを必ず行い、整理券をお持ちください。 ※店頭予約 開始2時間前よりフロントにて受付です。</p>						<p>★ レッスン開始2時間前からフロントにて整理券を配布します。 お1人様1レッスンのみ(該当クラス参加後に取得可能となります) 尚、同時に複数枚所持する行為は禁止とさせていただきます。 レッスン開始10分前に番号順にお入りいただけます。</p>						9:00 OPEN			
10:30	エアロ45 10:30~11:15 栗山 真美		朝ヨガ 9:00~10:00 渡部 淳子 WEB整理券	FIGHT DO 10:15~11:00 あき (第1,3,4,5週) 整理券クラス WEB 26名 店頭 14名 2週目はありません。	ヴァンヤサヨガ 10:15~11:15 加藤 清	ヨガ 10:00~11:00 Keiko	Gデトックスヨガ 10:30~11:30 道中 麻依子	バレエ(中級) 10:15~11:15 加藤 清	太極拳 10:00~11:00 堀 記久子	A-yoga 10:15~11:15 kazue				ボディコンディショニング 10:00~10:30 陸野 裕子	ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。	【隔週担当】 第1週:hide 第2・3・4・5週:REN	ヨガ 10:15~11:15 田島 史織				
11:00		アクティブヨガ 11:00~12:00 加地 史佳	パレエ(初・中級) 11:15~12:15 宮田 愛子			エアロ45 11:15~12:00 小林 亮子		MEGADANZ 11:30~12:15 HIROMI	氣功 11:15~12:15 堀 記久子	岡部友監修 パワーヒップネス キックボクシング 11:20~12:20 中川 西 ※祝日はお休み	WEB整理券	カードィオ キックボクシング 11:30~12:20 SHIZUKA	整理券クラス WEB 26名 店頭 14名	ピラティス 10:45~11:45 小野 涼子	エアロ45 10:45~11:30 陸野 裕子	ベジックヨガ 10:40~11:40 mana	ボディ メンテナンス 10:30~11:30 高橋 幸子	WEB整理券	FIGHT DO 11:30~12:30 REN	ヨガ 11:15~12:15 AILI	
12:00	RADICAL POWER 11:30~12:15 ALISA			ヨガ 12:30~13:30 高橋 美果	太極舞 12:30~13:15 高橋 幸子	ナニアロハ 12:10~13:10 emi	ヨガ 12:30~13:30 岩田 安季子	ポディシエイブ 12:30~13:15 北村 あり		美ユーティ Bodywave 12:45~13:45 高橋 幸子	HIP HOP 12:45~13:45 SAWA	フラダンス 12:35~13:35 hiromi	ヨガ 12:15~13:15 mana	ZUMBA 11:45~12:30 MIWA	整理券クラス WEB 12名 店頭 8名	整理券クラス WEB 26名 店頭 14名	GRILAKS 12:30~13:30 mana	ヒーリング ヨガ 12:45~13:45 石井 恵		ヨガ 12:45~13:45 AILI	
13:00	FIGHT DO 12:30~13:15 ALISA																				
13:30	ヨガ 13:30~14:30 山崎 明美		エアロ入門 13:45~14:15 加瀬 望			ジャズダンス 13:20~14:20 chi-tan.	GGX 13:45~14:15 豊島	STEP入門 13:30~14:00 栗山 真美	ヨガ 13:30~14:30 北村 あり												
14:00																					
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	FBX 19:15~19:45 高橋 幸子	美姿勢 19:00~20:00 網野 春香	ヨガ 19:10~20:00 石川	国際空手道 三浦道場 アーリークラス 18:30~19:30 レギュラークラス 19:30~20:30 ライトクラス 20:30~21:30	骨盤 コンディショニング ヨガ 19:00~20:00 AILI	STEP4 0 19:15~19:55 中野 智恵	PEACE ONE PeaceMen 17:30~18:30 初中級 18:40~19:40	ピラティス 19:15~20:15 小野 涼子	パレエ(中級) 19:10~20:20 河波 佐結里												
20:00	カードィオ キックボクシング 20:00~21:00 高橋 幸子																				
20:30																					
21:00																					
21:30	MEGADANZ 21:15~22:00 ASAMI																				
22:00																					
23:00	23:00 CLOSE																				

どなた様でもご参加いただけるクラス
 初心者向け・入門クラス
 黄色い枠で囲われたレッスンはカテゴリー・時間・担当者が変更されています。
 清掃時間
 ⇒アクティブ
 ⇒ダンス
 ⇒コンディショニング・調整
 ⇒ヨガ
 ⇒有料スクール

【実施日】毎月第2・4週(センターを含む)
オリジナルレッスン券売機にてチケットを購入(550円)し、入室前にインストラクターにお渡し下さい。

柔軟性をアップ
骨盤をコントロールできるよう
なり、軸を整え
体幹をつくる
クラスです。

【隔週担当】
第1・3・5週
カードィオキックボクシング
EMI 第2・4週
MEGADANZ 歩

骨盤調整に
重きを置いた
リラクゼーション効果
も期待できる
やさしいヨガ
クラスです。

Group Exercise Program Guide

エアロビクスダンス・ステップ系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
エアロビクス	心肺持久力向上、脂肪燃焼効果が期待できるエアロビクスプログラムです。難易度と時間で入門（30分）・初級（40分）・中級（45分）・中級（50分）・中上級（60分）とお選びいただけます。	☆☆～	★～★★★★★
STEP	ステップ台を使用した昇降運動で、心肺持久力、脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。難易度と時間で入門（30分）・初級（40分）・中級（45分）・中級（50分）とお選びいただけます。 ※エアロサーキットはエアロビクスと筋コンをミックスしたもので、より体カアップやシェイプアップを目指す方におすすめです。	☆☆～	★★～★★★★★

格闘技系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
カーディオFキックボクシング	キックボクシングの動き取り入れたエクササイズです。体力向上、ストレス発散、シェイプアップに！男女問わずご参加いただけます。	☆☆☆～	★★～★★★★
FIGHT DO	体カアップ、ストレス解消に効果的な格闘技系プログラムです。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。	☆☆☆～	★★～★★★★
ボクシングエクササイズ	ボクシングの動きを音楽に合わせて行う有酸素プログラムです。二の腕、背中、ウエスト周りの引き締め、短時間で汗をかきたい方、ストレス発散、初めての方も一緒にお楽しみいただけます。	☆☆☆～	★★～★★★★

ダンスフィットネス系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
MEGADANZ	世界中から集められたダンスレパートリーでパートごとの振付けを楽しみながら踊れるダンスフィットネスプログラムです。ダンスの経験の有無に関わらずご参加いただけます。	☆☆☆	★★～★★★★
ナニアロハ	フラとフィットネスを融合させたオリジナルクラスです。Naniはハワイ語で「美しい」、Alohaは「愛」「尊敬」「感謝」などの意味を持ちます。	☆☆	★★
ZUMBA	南米で発祥したラテン系ダンスプログラムです。音楽を楽しみながら誰でも簡単に踊れ、脂肪燃焼やストレス発散が期待できます。	☆☆～☆☆☆	★★
RITMOS	ヒップホップ、ラテン、サルサ、ジャズ、アラビアン、レゲトンなどで構成されたダンスフィットネスプログラムです。様々な振り付けを楽しみましょう。	☆☆～☆☆☆	★★

ダンス系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
バレエ	バレエをフィットネスに近づけたスタイルで行います。入門・初級から初中級クラスまで60～70分まであり、レベルアップも目指せます。	☆☆☆☆	★～★★★★
ジャズダンス	ストレッチやアイソレーション、基本となるステップ、ターンなどの練習も行います。音楽にマッチした振付けを楽しみながら踊りましょう。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ZUMBA	米マイアミのフィットネスクラブで始まった、誰でも簡単に踊れ、カロリー消費に効果的なラテン系ダンスクラスです。サンバ、サルサ、メレンゲ、レゲトン、クンビアなどの動きと音楽をお楽しみください。	☆☆～☆☆☆	★★
HIP HOP	基本となるリズムどりとHIP HOPミュージックに合わせた振付けを楽しむストリート系ダンスです。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
HOUSE	足のステップを中心に、基本と振付けを行います。速いビートのハウスミュージックで素早い足裁きや流れるような踊りを楽しみましょう。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★

コンディショニング・調整系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
ピラティス	身体の奥の深層部を中心に、全身を使うエクササイズです。姿勢改善や体幹の筋力アップに効果的です。	☆☆	★★
ボディコンディショニング・ボディシェイプ	バーベルやダンベル、チューブ、時には自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。バランス良く身体を鍛えて、引き締まったボディを目指しましょう。	☆☆	★～★★
RADICAL POWER	バーベルやプレートを使用し、音楽に合わせて全身のトレーニングを行うクラスです。筋力アップや全身の引き締めにも効果的です。	☆☆～☆☆☆	★★
ボディメンテナンス	ヨガ、気功、自力整体をミックスした体を調整する為のヒーリングクラスです。年齢性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。	☆☆	★★
FBX (ファットバーンエクストリーム)	30分間のHIITトレーニングクラスです。体カアップ、シェイプアップなど様々な効果が期待できます。	☆☆☆	
気功	中国古来の健康法です。関節や内臓をゆっくり動かしながら体温を高め、気血を巡らせていきます。	☆☆	★★
フィットネス養生気功	気功を基に気を循環させられる体に必要な関節可動域、筋部の柔軟性の向上に特化したプログラムです。どなたでもご参加いただけます。	☆☆	★★
太極拳	中国武術の基本をゆっくり動かしながら学んでいく入門初級のクラスです。手足を別々に動かすので脳の動きも活発になります。	☆☆☆☆	★★
太極舞	中国舞踊や拳法、太極拳、気功、ヨガの要素を取り入れた、スローな音楽に合わせて動くエクササイズです。	☆☆	★★

ヨガ・リラクゼーション系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
やさしいヨガ	心地よい音楽の中でリラックスしながらヨガを行います。老若男女問わず、無理なく行えるプログラムですので、体力的に心配な方も気軽にご参加いただけます。	☆	★～★★
ヨガ	筋力や柔軟性アップ、リラクゼーションなど様々な要素を含んだベーシックなヨガクラスです。	☆☆	★★
A-yoga	感覚に焦点を当てて関節の動きを認識しながら、個人の心と体の動きに寄り添うyoga（気付き、覚醒、アンチエイジング、アスレチックの4つの英語の頭文字Aをとったプログラム名です）	☆☆	★★

ホットスタジオプログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
Gリラックスヨガ	ポーズ&リラックス（緩める）を繰り返しながら心身ともに心地よくリラックスしていきます。ホットヨガがはじめての方におすすめのクラスです。	☆	★
美姿勢ヨガ	美しい姿勢づくりに効果的なポーズや、股関節周辺を中心に全身の筋バランスを整える動きを行います。姿勢の改善、ボディの引き締めにおすすめです。	☆☆☆	★★
Gデトックスヨガ	身体調整に効果的なポーズを取り入れ、心身のリフレッシュと、より多くの発汗が期待できるヨガです。	☆☆～☆☆☆	★★
Gパワーヨガ	立ちポーズを基本に流れるような展開と呼吸を行います。筋カトレーニングの要素も含みシェイプアップにも効果的です。	☆☆☆	★★★
骨盤コンディショニングヨガ	骨盤周辺の歪みを解消するストレッチ系ポーズと筋力強化でバランスよく整えます。	☆☆	★★
ボディコンディショニング	自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。HOTでの発汗作用+バランス良く身体を鍛えて、引き締まったボディを目指しましょう。	☆☆	★～★★
ヴィンヤサヨガ	呼吸と動作を深めながら、流れるように連続したポーズをお楽しみいただけます。	☆☆～☆☆☆	★
リンパドレナーージュヨガ	リンパの流れを促進・改善に導き、より美しく健康的な体をつくるヨガです。	☆☆	
骨盤ストレッチ (ペリーダンスムーヴ)	ペリーダンスの動きを楽しみながら、骨盤の歪みを整え、しなやかで美しいボディラインを目指しましょう。	☆☆	
ボールストレッチ	ストレッチボールを用いたエクササイズで凝り固まった全身を緩め、リラックスしていきます。運動の前後だけでなく日々のケアにもおすすめです。	☆	
美ユティBodywave	背骨、肩甲骨や骨盤を動かし、くびれを作り、ボディラインを整えるエクササイズです。	☆☆～☆☆☆	
パワーヒップネス	岡部友監督の専用ゴムバンドを使用した美尻トレーニング。ボディメイクだけでなく姿勢の改善、腰痛・怪我の防止、パフォーマンス向上に効果が期待できます。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★

※スケジュールは都合により変更する場合がありますので、予めご了承下さい。