GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

溝の口神奈川　2025年9月～

9:00 / 10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00 / 22:00

月（MON）	
3Fスタジオ	2Fスタジオ
7:00　OPEN （第2月曜休館日※祝日に当たる場合は営	
レンタル スタジオ可能 （有料）	レンタル スタジオ可能 （有料）
🔰 ﾋﾟﾗﾃｨｽ& ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 10:50～11:35 臥雲由希子	
🔰 整理券 Dance Fit 11:50～12:40 臥雲由希子	
🔰 整理券 RITMOS 12:55～13:45 山口明子	🔰 ヨガ 12:55～13:55 nemu
🔰 整理券 オリジナルダンス 14:00～15:00 山口明子	🔰 柔軟ストレッチ 14:05～15:05 増森知子
レンタル スタジオ可能 （有料）	筋肉をほぐし伸ばしたり関節をスムーズに動かせるようにし、きしみのない　しなやかで動きやすい　美姿勢を目指し様々なアプローチをしていきます。
	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17：30～19:00 入来勇斗
🔰 整理券 HIPHOP 19:00～20:00 Souya	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19：30～21：00 入来勇斗
🔰 Dance Fit 20:15～21:15 u-carry	レンタル スタジオ可能 （有料）
23:30 CLOSE	

火（TUE）	
3Fスタジオ	2Fスタジオ
7:00 OPEN	
🔰 ヨガ 9:00～10:00 Mallika	7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）
🔰 整理券 RITMOS 10:15～11:15 中谷亜紀子	
🔰 ポルドブラ 11:30～12:15 井口峻輔	バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。
整理券 オリジナルエアロ （中級） 12:30～13:30 井口峻輔	脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、節々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。
整理券 オリジナルエアロ （初中級） 13:45～14:45 松本佳耶	
🔰 整理券 ダンスステップ 15:00～15:45 松本佳耶	🔰 関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ
レンタル スタジオ可能 （有料）	有料スクール キッズダンス テーマパークダンス ①小学1～3年生 17：30～18：45 ②小学4年生～6年生 （中学生も可） 19：00～20：15
🔰 ヨガ 19:15～20:15 菊田敬祐	
🔰 リズムトレーニング 20:30-～21:00 nana	レンタル スタジオ可能 （有料）
↕期間限定　8-11月 🔰 ZUMBA 21:05-～21:35 nana	
GGX筋力トレーニング 21:45～22:05 河野	
23:30 CLOSE	

水（WED）	
3Fスタジオ	2Fスタジオ
7:00 OPEN	
7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）	レンタル スタジオ可能 （有料）
🔰 ヨガ 10:00～11:00 長谷川たかはる	
オリジナルエアロ （初中級） 11:15～12:15 越智京子	
🔰 整理券 JAZZ　DANCE 12:30～13:30 神亜優	
🔰 ZUMBA 13:50～14:50 プトゥリ	
🔰 カーディオ＆シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	
レンタル スタジオ可能 （有料）	
🔰 オリジナルダンス 19:00～20:00 紘大	
🔰 整理券 Dance Fit 20:10～20:55 中村準	
🔰 整理券 RITMOS メガダンス　月替わり 21:10～22:10 中村準	
4.7.10.1月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月 メガダンス	
23:30 CLOSE	

木（THU）	
3Fスタジオ	2Fスタジオ
7:00 OPEN	
🔰 朝ヨガ 8:45～9:45 淵上亜美	7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）
🔰 ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽﾋﾞｷﾞﾅｰ 10:00～11:00 紘大	
🔰 整理券 HIP HOP初級 11:15～12:15 紘大	
整理券 STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美	🔰 整理券 バレエ入門 12:30～13:30 峰本春菜
🔰 整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	有料レッスン バレエ 13:35～14:15 峰本春菜 トウシューズをご持参ください
レンタル スタジオ可能 （有料）	有料スクール レイブダンススクール 16：30～18：30
🔰 カーディオ＆シェイプ 18:50～19:50 石川真規子	レンタル スタジオ可能 （有料）
🔰 ヨガ 20:00～21:00 Mika	
🔰 ﾌｧｲﾃｨﾝｸﾞｴｸｻｻｲｽﾞ 21:10～22:00 松本彩	
23:30 CLOSE	

金（FRI）	
3Fスタジオ	2Fスタジオ
7:00 OPEN	
ヨガ（初中級） 9:45～10:45 菊田敬祐	レンタル スタジオ可能 （有料）
🔰 期間限定　9-12月 K−POP 11:00～12:00 千葉紗可 ↑9:30より参加台帳が出来ます	
🔰 整理券 RITMOS 12:15～13:15 HONA	
🔰 整理券 HIP HOP 13:30～14:30 nori	
レンタル スタジオ可能 （有料）	🔰 整理券 バレエ入門 14:45～15:45 森田理紗
	有料レッスン　1650円 バレエ 15:50～16:35 森田理紗
	有料スクール キッズバレエ 17:00～18:15 古谷幸子
🔰 ヨガ 19:20～20:20 明日美	レンタル スタジオ可能 （有料）
🔰 ボディーメンテナンス 20:30-～21:00 明日美	
🔰 GGX筋力トレーニング 21:15～21:45 GGトレーナー	
23:30 CLOSE	

土（SAT）	
3Fスタジオ	2Fスタジオ
7:00 OPEN	
🔰 ヨガ 9:30～10:30 SHIORI	7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）
ヴィンヤサヨガ 10:40～11:25 SHIORI	
🔰 ﾏｰｼｬﾙﾜｰｸｱｳﾄ 11:35～12:20 BRAFT鍛治知章	
🔰 整理券 メガダンス 12:30～13:30 伊藤香奈	
🔰 整理券 ZUMBA 13:50～14:50 プトゥリ	🔰 GGX 14:15～14:45 GGトレーナー
🔰 整理券 RITMOS 15:00～16:00 田口優喜	🔰 ヨガ 15:05～15:55 宇津城久仁子
🔰 整理券 オリジナルエアロ （初中級） 16:10～17:00 田口優喜	🔰 ﾋﾟﾗﾃｨｽ& ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 16:10～16:50 宇津城久仁子
オリジナルエアロ （初中級） 17:10～18:10 柴原瑛司	
レンタル スタジオ可能 （有料）	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 18：15～19：45 入来勇斗
	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20：15～21：45 入来勇斗
23:30 CLOSE	

日（SUN）	
3Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00 OPEN	
7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）	7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）
🔰 ダンスエアロ 10:40～11:40 和加	🔰 ヨガ 10:30～11:30 Mai
🔰 整理券 メガダンス 11:55～12:55 和加	有料スクール バレエスクール 12:35～13:35 古谷幸子
🔰 整理券 JAZZ HIP HOP 13:10～14:00 nori ↓12:50より参加台帳が出来ます	有料スクール バレエ 13:40～14:40 古谷幸子
🔰 ﾏｰｼｬﾙﾜｰｸｱｳﾄ 14:10～15:00 BRAFT 森恵里佳	レンタル スタジオ可能 （有料）
🔰 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー ↓15:00より参加台帳が出来ます	
ヨガ 15:50～16:50 菊田敬祐	
整理券 STEP1 17:00～18:00 中安佑介	
20:00 CLOSE	

◆定員

3階スタジオ　30名

（ヨガ・マーシャル系23名、ステップ・コンディショニング系20名）

2階スタジオ　ヨガ20名、バレエ17名

◆台帳マークは当日2時間前から参加台帳が出ます

溝の口神奈川店のinstagramをフォローして情報をゲットしよう！

GOLDSGYM.MIZONOKUCHIKANAGAWA

・人数制限をしております。

・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。

「明日の元気　未来の健康！詳しくはこちら」

スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のスタジオのご利用はできません

🔰　初心者の方又は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行う為、初心者～熟練者までご参加いただけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。（初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります）

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

溝の口神奈川店スタジオプログラムご案内

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
◆アクティブ系　効果：脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。					
オリジナルエアロ	★★～	★★～★★★★★	初中級者～上級者	45分、60分	エアロビクス
初中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが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。					
カーディオ＆シェイプ	★★～	★～	初級者	45、50分	有酸素＋コンディショニング
有酸素運動と筋トレのクラス。前半シンプルに大きく身体を動かして汗をかいて頂き、後半は自重、ダンベル、チューブ等使用して筋トレを行います。有酸素と筋トレを組み合わせて効果的にシェイプアップできるクラスです。					
ステップ1	★★～	★★～	初中級者	45、50分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。(+シェイプは筋ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞが入るｸﾗｽです)					
マーシャルワークアウト	★★★	★★～	初心者～	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り出すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます					
ファイティングエクササイズ	★★～	★★～	初心者～	50分～	マーシャル
武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方に体感していただけるように開発した、画期的なエクササイズ					
◆フィットネスダンス系　効果：音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消や気分転換、心身ともに活力に繋がります。脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。					
ダンスエアロビクス	★★～	★★～	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください！					
ダンスステップ	★★～	★★～	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ステップエクササイズの振付の中にダンステイストを取り入れたプログラムです。ステップの踏み方やダンスの身体の使い方を段階を踏んで行うため、初めての方でもご参加頂けます。					
Dance Fit	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	ﾌﾟﾚｺﾘｵ・ｾﾐﾌﾟﾚｺﾘｵﾀﾞﾝｽ
Dance Fitとは、ダンスエアロビクスより ダンス色を強く出しつつも あくまでもフィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオﾀﾞﾝｽ
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みます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
メガダンス	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	ﾌﾟﾚｺﾘｵ・ｾﾐﾌﾟﾚｺﾘｵﾀﾞﾝｽ
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	★★～	★～	ALL	45分、50、60分	セミプレコリオダンス
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
◆ダンス系　効果：音楽に合わせて踊ることでストレス発散、表現力やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しくリフレッシュできます。ダンススキル向上、シェイプアップ効果も目指します。					
JAZZ FUNK	ー	ー	初級者～	60分	ダンス
JAZZをベースに美しいシルエットや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
JAZZ DANCE	ー	ー	初級者～	45分、60分	ダンス
ストレッチで体をゆっくりとほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。					
JAZZ HIPHOP	ー	ー	初級者～	50分～	ダンス
ジャズヒップホップダンスとはその名の通りジャズダンスとヒップホップダンスを融合させたジャンルです。ジャズダンスがベースにありヒップホップダンスのエッセンスを取り入れているので、ジャズダンス特有のしなやかさや柔軟性と、ヒップホップダンスのグルーヴ感やダイナミックさを併せ持ったダンスです。					
オリジナルダンス	ー	ー	初級者～	50分～	ダンス
各インストラクターが個性を生かしたダンスプログラムをお楽しみ下さい。					
ベリーダンス	ー	ー	初級者～	60分～	ダンス
ベリーダンスはアラブ地域を発祥とする踊り。このクラスでは、ベリーダンスの基礎のみを行います。ベリーダンスを充分に楽しん					
バレエ入門	ｰ	ー	初心者～	60分	バレエ
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
HIP HOP	ー	ー	初級者～	60分	ダンス
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。					
◆ヨガ系　効果：心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラックス効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。					
ヨガ	★～	ｰ	ALL	50分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヴィンヤサヨガ	★★～	ｰ	ALL	30分～	パワーヨガ
ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、動きが途切れのないように行うヨガのクラスです。					
◆コンディショニング系　効果：疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がり、毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。					
柔軟ストレッチ	★～	ｰ	ALL	60分	調整・コンディショニング
筋肉をほぐし伸ばしたり　関節をスムーズに動かせるようにし、きしみのない　しなやかで動きやすい　美姿勢を目指し　様々なアプローチをしていきます。					
ピラティス＆ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	★～	ｰ	ALL	40分～	
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニング、柔軟性・筋力UPや機能改善を目指すクラスです。					
ボディメンテナンス	★～	ｰ	ALL	30分～	調整・コンディショニング
自分自身の今の状態を知ることからメンテナンスは始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことで、メンテナンスをしていきます。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。					
ポルドブラ	★～	ｰ	ALL	30分～	コンディショニング・調整
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
関節と筋肉の歪み改善リカバリー	★～	ｰ	ALL	60分～	調整・コンディショニング
脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、節々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。					
GGX	★～	★～	初心者～	30分	調整・コンディショニング
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					
オリジナルステップ	★★★～	★★★★～	初中級者以上	45分～	ステップ
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションなどに挑戦していただくクラスです。中上級／チャレンジプログラム　上級／ステップマニア向けプログラム					
ビギナーステップ	★★	★	初心者～	45分	ステップ
ステップのクラスの基本動作を中心に丁寧に進めていきますので、ステップクラスが初めての方も安心してご参加頂けます。					
リズムボクシング	★★～	★★～	初心者～	60分	マーシャル
ボクシングのコンビネーション、フットワークをメインにしたリズム運動と後半は、グローブをはめたミット打ちを行い筋力Upとリフレッシュをかねたレッスンです。					
R&B	ー	ー	初級者～	60分～	ダンス
スローなテンポでR&Bの曲に合わせて踊るヒップホップという大きな括りに入るジャンルです。R&Bミュージックはアフリカ系アメリカ人が生んだポピュラーミュージックのひとつです。ダンスが好きな方ならどなたでもご参加いただけます。					
アシュタンガヨガ	★★～	ｰ	ALL	60分	パワーヨガ
太陽礼拝を基本に立位、座位、逆転、フィニッシングの各ポーズから構成されます。ポーズと呼吸を同調させ、強靭かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
機能改善ボディーメイク	★～	ｰ	ALL	50分	調整・コンディショニング
自重又はダンベル、チューブ、ボール、マットを使用して筋トレを行うクラスです。眠っていた筋肉を呼び起こし動ける身体に導きます。ダイエット効果も抜群のクラスです。					
自重トレーニング&ストレッチ	★～	ｰ	ALL	60分～	コンディショニング・調整
引き締まった綺麗な身体を作りたい方、身体の機能アップしたい方、自重で効率よく身体を鍛えていきます。最後にゆっくりしたストレッチでケガのしにくいしなやかな身体作りを目指していきます。					
Gアロマヨガ	★～	ｰ	ALL	60分～	ヨガ
香りで脳を刺激することで癒しをもたらすアロマテラピー。香りの力で脳や身体をリラックスさせ、深い呼吸と共に、気候や体調の不調に合わせてアーサナを取って行きます。アロマの香りとヨガでリラックス、そしてリフレッシュしていきましょう。					
Music Feel Yoga	★～	ｰ	ALL	60分～	ヨガ
MUSIC ×YOGA　ヨガと音楽で心動く瞬間を音楽を楽しみながら、ヨガのポーズをフロースタイルで行う新しいヨガのカタチ。毎週違ったテーマ、音楽に合わせ自分と向き合う特別な60分間。音楽が好き、動くのが好き、新しい事にチャレンジしたい方にオススメです！フローヨガを通して今この瞬間にいる自分自身を感じてみてください。					
カーディオフィットネスキックボクシング	★★★	★★～	初心者～	50分　60分	マーシャル
エアロビクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。ストレスも解消して、ココロもカラダもスッキリしましょう！					
ストライクボクシング	★★～	★★～	初心者～	50分	マーシャル
ストライクボクシングは、グローブを着用して音楽のリズムに合わせながらインストラクターの持つミットにパンチが打てるボクシングエクササイズです。ミット打ちでストレス発散しながら脂肪燃焼や汗のかけるおススメプログラムです。					
フリースタイルダンス	★★～	★★～	ALL	45分、60分	ダンス
各インストラクターが個性を生かしたダンスクラスです。ダンスが初めての方はもちろん、経験者の方にも楽しんでいた だける内容となっております。					
ピラティス(PROP MINI BALL)	★～	ｰ	ALL	60分	
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。ミニボールを使ったマットピラティスのクラスです。コアの安定と強化に効果的な内容です。					
REEJAM	★～	★～	初級者～	60分	ｾﾐﾌﾟﾚｺﾘｵﾀﾞﾝｽ
イタリア発のReejam(リージャム)はエアロビクスの基本的な動きに、1990年代のヒップホップ等のステップを組み合わせたダンスフィットネスプログラム。					
Group Centergy	★★～	★★～	ALL	60分	ﾌﾟﾚｺﾘｵ調整
グループセンタジーは、ヨガとピラティスの動きを取り入れたトレーニングを素晴らしい音楽に合わせて行なっていく、心身の鍛錬と健康増進の為のプログラムです。集中力向上や、ストレスの緩和にも効果があり、初めての方でも安心してご参加いただけます。					
ラテンダンス	★～	★～	ALL	60分～	ダンス
ラテンの音楽に合わせて様々なステップを踏みながら楽しく熱く踊っていきます。ラテンムーブの基本ステップから丁寧に少しづつ進めて行きますのでラテン音楽が好きであればどなたでもご参加いただけます。フィットネスシューズでもご参加いただけますがジャズシューズがあると動きやすくなると思います。					
ポルドブラ	★～	ｰ	ALL	30分～	調整・コンディショニング
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
ラテンエアロ	★★	★★～	ALL	45・60分	ダンスエアロ
エアロビクスをベースにラテンムーブを入れていきますのでエアロビクスが大好きな方からラテンが大好きな方までご参加いただけます。					
PelBeautics	★～	★～	ALL	50分～	調整・コンディショニング
骨盤周りや肩甲骨周りをほぐし整えてから、スムーズに動くように骨盤・肩甲骨エクササイズを行います。更にリズムにあわせてラテン系骨盤ムーブメントを取り入れながら美しく整えていきます。又、シェイプアップされた健康な身体の為の美(び)エクササイズを行っていきます。また、デトックスにもアプローチをいたしますので心身ともにスッキリした身体へと導きます。難しい動きや激しい動きはありません。どなた様でも安心してご参加頂けます。					
ラテンウォーク	★★	★～	ALL	45分	ダンスエアロ
ラテンムーブの基本から始めてみましょう！基本のステップを繰り返し練習しながら組み合わせて楽しんでいきます♪					
BOXING　SHAPE	★★～	★～	初心者～	50分～	マーシャル
パンチや、フットワークなどボクシング動作を繰り返す有酸素運動と、コンディショニングを行います。背中、お腹のシェイプアップやストレス発散もできます！シンプルな動作なので初心者にも最適です。					
Gリズムマスター	★～	★～		45分	フィットネスダンス
プレコリオにも生かせるダンスの基礎やリズム取りを丁寧にお伝えしていきます。					
骨盤ストレッチ	★～	ｰ			コンディショニング
身体の中心である骨盤まわりをほぐし、身体のゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラックスしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
Gファンクショナルトレーニング	★～	ｰ			コンディショニング
日常生活や実際のスポーツ競技における動作のパフォーマンスを向上させる為のトレーニングクラスです。身体能力を向上させる事を目的としています。					
シェイプ30	★～	ｰ	ALL		コンディショニング
普段トレーニングしている方も慣れていない方も、短時間で効率的にシェイプアップを目指すクラスです。大きい筋肉を動かし代謝を上げしっかり汗をかきましょう！					
オリジナルステップ	★★★～	★★★～		60分	ステップ
初中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが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。					
ストレッチ&体幹トレーニング	★～	ｰ		60分	コンディショニング
胴体の中心部にある筋肉を意識してマットの上でエクササイズします。基礎代謝の上昇、バランス感覚が養えます。またその筋力で骨を正しい位置に戻し美しい姿勢を導きます。					
やさしいバレエ	ｰ	★～	初心者～	60分	バレエ
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
nani Aloha	ｰ	★★～	ALL	60分	フラ
HulaとFitnessを融合させたオリジナルクラスです。　Naniとはハワイ語で『美しい』を意味しAlohahaは『こんにちは』だけではなく『愛、尊敬、感謝』など沢山の意味を持ちます。					
フローヨガ	★★	ｰ	ALL	60分	ヨガ
呼吸の流れに沿ったポーズをゆったりと連続的に行っていくヨガです。始めての方でも安心してご参加ください。					
ルーシーダットン	★★★	ｰ	ALL	60分	調整系
タイ古来から仙人に伝わるルーシンダットンは、呼吸法により身体の内側から温度をあげ、ポーズをとることで身体をほぐし歪みを治していきます。					
Body making	★～	ｰ	ALL	60分	コンディショニング
前半は簡単な動作で音に合わせて身体を動かし、後半はピラティスやストレッチなどで身体を整えていくトータルボディーワークアウトです。					
ダンスステップ	★★★～	★★★～	初級以上～	60分	ステップ
ダンステイストを楽しむステップクラス。インストラクターのオリジナルの振り付けを音楽に合わせかっこ良く踊ります。					
ハイロー1	★★★	★★★	初中級者	45分、60分	エアロビクス
バリエーションを基本から徐々に広げながらウオーキングからジョギングへ…技術向上を目指しながら脂肪燃焼効果も得られます。					
					初中級者以上
					ALL
				ALL	
				ALL	
				ALL	
ペルヴィスダンス	★★	★～	ALL	30分	
音楽に合わせてペルヴィス(骨盤)を中心にラテンダンスの動きによって全身調整をしていくクラスです。「振る、揺する」など様々な骨盤を調整する動きをアレンジして構成していきます。					
ビギナーステップ	★★	★	初心者～	45分	ステップ
ステップのクラスの基本動作を中心に丁寧に進めていきますので、ステップクラスが初めての方も安心してご参加頂けます。					
ファイティングエクササイズ	★★★	★★～	初心者～	60分	マーシャル
武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方に体感していただけるように開発した、画期的なエクササイズ					
ビューティ・ペルヴィス	★～	ｰ	ALL	60分	コンディショニング
骨盤(ペルヴィス)を中心に全身を調整するクラスです。骨盤を本来あるべき正しい状態へ戻し、痛みのない健やかで美しい身体づくりをサポートします。					
Body　making	★～	ｰ	ALL	60分	コンディショニング
前半は簡単な動作で音に合わせて身体を動かし、後半はピラティスやストレッチなどで身体を整えていくトータルボディーワークアウト					
バランスコーディネーション	★～	ｰ		60分	コンディショニング
本来動くべきところを動くようにしバランスよく機能させる事で楽にスムーズに身体を動かす事が出来るようになります。関節と筋肉の連動性を高め、バランス調整機能を向上。体の緊張や様々なストレスからの解放を行います。					
ヴォーカリズム	★～	ｰ	ALL	60分	コンディショニング
リズムに合わせながら声を出す為の筋肉、横隔膜、声帯をピンポイントに鍛えて声にハリとツヤを出す初心者向けの発声練習のクラスです。お腹まわりや骨盤底筋群などのインナーマッスル強化にも効果的☆					
GROUP POWER	★★★	★	ALL	45分	筋コンディショニング
バーベルを用い、シンプルな動きが、音楽に合わせてテンポよく展開される、楽しく、効果的なグループエクササイズです。レベルを問わず、あらゆる方に適したプログラムです。Let's MOVE!!					
ベリーダンス	ｰ	★★～	クラスにより異なります	60分	
ベリーダンスはアラブ地域を発祥とする踊り。このクラスでは、ベリーダンスの基礎のみを行います。ベリーダンスを充分に楽しんでいただけるクラスです。					
クラブジャズ	ｰ	★★～	初級者～	60分	ダンス
バレエやジャズダンスの基本となる身体の使い方を身につけ、本格的な振り付けが学べるクラスです					
バレエ初級	ｰ	★★～	クラスにより異なります	60分、75分	バレエ
バレエの基本を身につけて身体作りをしていくクラスです。　初心者の方もお気軽にご参加下さい。					
DANCE	ｰ	★★～	初級者～	45分、60分	ダンス
ストレッチで体をゆっくりとほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。					
ステップ1	★★★	★★★	初中級者	45、50分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。＋シェイプクラスは筋ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞが含まれるｸﾗｽです。					
リフレッシュYOGA	★～	ｰ	ALL	60分	ヨガ
はじめての方からご参加いただけるヨガクラスです。色々なポーズにチャレンジする事により柔軟性や筋力アップ、ストレス解消を行います。全身を動かしてリフレッシュしてみませんか？					
座リラックス×ひきしめヨガ	★～	ｰ	ALL	50分、60分	ヨガ
座りながらほぐしをしたり、四つん這いになり呼吸に合わせ動いたり、少し筋力を使ったりしながら、軽い締めるような動きを入れます。最後は仰向けになり、ゆったり進めます。					
オリジナルファイティング	★★★	★★～	初心者～	50分　60分	マーシャル
パンチ・キックや防御の動作などを組み合わせたコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼とストレス発散しましょう。男女問わず、経験問わず、是非お気軽にご参加下さい。					
ビギナーエアロ	★★	★	初心者～	30分	エアロビクス
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。エアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。					