

月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)						
ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野					
7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	7:00				
7:30 第3月曜休館	7:30 第2月曜休館													7:30				
8:00		「明日の元気 未来の健康！」 詳しく述べる ぜひご覧下さい!!												8:00				
8:30														8:30				
9:00														9:00				
9:30														9:30				
10:00														10:00				
10:30														10:30				
11:00 ヨガ 10:30~11:30 Mai	SALSATION 10:30~11:30 斎田美穂	STEP1 10:45~11:30 佐藤慎介	ヨガ 10:30~11:15 小林啓子	STEP2 10:30~11:30 見一成	ヨガ 10:30~11:15 小林啓子	STEP2 10:30~11:15 相原萌絵	ヨガ 10:30~11:15 小林啓子	RITMOS 10:30~11:15 佐藤慎介	RITMOS 10:30~11:15 佐藤慎介	ビギナーエアロ 10:00~10:30 鈴木優子	ヨガ 10:00~11:00 瑞美	ヨガ 10:00~11:00 瑞美	ヨガ 10:00~11:00 瑞美	7:00				
11:30	Group Power 11:40~12:25 岡田有加	オリジナルエアロ 中級 11:45~12:45 越智京子	オリジナルエアロ 中級 11:45~12:45 佐藤慎介	11:25~11:55 GGX(筋コントロール)	11:25~11:55 GGX(筋コントロール)	RITMOS 11:40~12:40 佐藤慎介	11:25~11:55 GGX(筋コントロール)	11:25~11:55 GGX(筋コントロール)	11:25~11:55 GGX(筋コントロール)	ZUMBA 10:30~11:30 KAZKO	オリジナルエアロ 中級 10:30~11:30 KAZKO	オリジナルエアロ 中級 10:30~11:30 KAZKO	オリジナルエアロ 中級 10:30~11:30 KAZKO	8:00				
12:00	スタートSTEP 11:45~12:45 越智京子	オリジナルエアロ 中級 11:45~12:45 佐藤慎介	オリジナルエアロ 中級 11:45~12:45 佐藤慎介	12:35~13:05 GGX	12:35~13:05 GGX	STEP1 12:05~12:50 城谷崇仁	12:35~13:05 GGX	12:35~13:05 GGX	12:35~13:05 GGX	STEP1 12:05~13:30 佐藤慎介	12:35~13:05 GGX	12:35~13:05 GGX	12:35~13:05 GGX	8:30				
12:30						STEP1 12:05~13:30 佐藤慎介				Group Power 12:45~13:30 田子内歎					9:00			
13:00	オリジナルSTEP 13:00~14:00 織部奈緒子	ヨガ 13:15~14:15 Asha	ヨガ 13:15~14:20 鈴木優子	オリジナルエアロ 初中級 12:50~13:45 佐藤慎介	オリジナルエアロ 初中級 12:50~13:45 佐藤慎介	Group Power 12:45~13:30 田子内歎	オリジナルエアロ 初中級 12:20~13:05 山口優子	オリジナルエアロ 初中級 12:20~13:05 山口優子	オリジナルエアロ 初中級 12:20~13:05 山口優子	オリジナルエアロ 初中級 11:45~12:45 加地史佳	ビギナーエアロ 10:40~11:25 久野聰郎	ZUMBA 11:10~12:00 米山充彦	ZUMBA 11:10~12:00 米山充彦	10:00				
14:00						オリジナルエアロ 初中級 13:00~13:45 城谷崇仁				オリジナルエアロ 初中級 13:00~14:00 林芳憲	ビギナーエアロ & シエイプ 12:45~13:45 一色潔	ビギナーエアロ & シエイプ 12:45~13:45 一色潔	ビギナーエアロ & シエイプ 12:45~13:45 一色潔	10:00				
14:30						REJAM 13:45~14:45 BRENDY RYE	オリジナルエアロ 初中級 13:45~14:30 hirocky	オリジナルエアロ 初中級 13:45~14:30 hirocky	オリジナルエアロ 初中級 13:45~14:30 hirocky	オリジナルエアロ 初中級 14:00~14:50 nao	ビート&キックス 14:00~14:30 小山内映子	ビート&キックス 14:00~14:30 小山内映子	ビート&キックス 14:00~14:30 小山内映子	ビート&キックス 14:00~14:30 小山内映子	ビート&キックス 14:00~14:30 小山内映子	ビート&キックス 14:00~14:30 小山内映子	10:30	
15:00	オリジナルエアロ 中級 14:15~15:15 里見一成	オリジナルエアロ 初中級 14:25~15:10 小林貴子	オリジナルエアロ 初中級 14:30~15:00 今村彩子	15:05~15:15 GGX	15:05~15:15 GGX	STEP1 15:20~16:20 小林貴子	15:05~15:15 GGX	15:05~15:15 GGX	15:05~15:15 GGX	STEP1 15:15~16:15 今村彩子	ビギナーエアロ 14:30~15:00 鈴木優子	ビギナーエアロ 14:30~15:00 鈴木優子	ビギナーエアロ 14:30~15:00 鈴木優子	ビギナーエアロ 14:30~15:00 鈴木優子	ビギナーエアロ 14:30~15:00 鈴木優子	11:00		
15:30	スタートSTEP 15:30~16:15 里見一成					STEP1.5 15:20~16:20 小林貴子				STEP1.5 15:15~16:15 今村彩子	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	11:30	
16:00						15:17 (店舗予約)				15:17 (店舗予約)	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	12:00	
16:30						※第3月曜 【有料】 ズンバルチ2台 16:30~17:30 池田純子					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	12:30
17:00						【有料】 ボーリング指導 17:00~18:00 小沼敏雄					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	13:00
17:30						【有料】 ボーリング指導 17:00~18:00 小沼敏雄					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	13:30
18:00						※詳細は別途掲示物 をご確認ください。					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	14:00
18:30						※第2月曜 【有料】 オジカルSTEP 初中級 18:00~19:00 石川広明					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	14:30
19:00						オリジナルエアロ 中級 19:15~19:30 芝岡紀斗					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	15:00
19:30						ヨガ 19:10~20:10 石田雅美					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	15:30
20:00						パレエセンター 19:50~20:35 芝岡紀斗					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	16:00
20:30						オリジナルSTEP 中級 20:25~21:25 織部奈緒子					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	16:30
21:00						ヨガ 20:50~21:50 mako					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	17:00
21:30						Group Power 21:40~22:40 澤田佳寿馬					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	17:30
22:00						22:00~22:30 GGX(筋コントロール)					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	22:00
22:30						22:00~22:30 GGX(筋コントロール)					ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	ビギナーエアロ 15:00~16:00 Asha	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 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30				
24:00															24:00			

**【店舗情報】**

■ 東中野  
中野区東中野4-3-1  
サンクオーラー 3F  
TEL: 03-5318-7351

月曜~金曜: 7:00~23:30  
土曜: 7:00~23:30  
日曜: 9:00~20:00  
祝日: 9:00~20:00

※第3月曜は休館日です。



## 【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。  
(オンライン予約登録員については別POPIにてご案内致します)

## 【注意事項】

・レッスン開始後10分以内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情報をご覗ください。

【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	

クラス名	時間	強度	難度	プログラムの効果	クラス内容
<b>アクティブ系</b>					
ビギナーエアロ	45分/30分	★～★★	☆～☆☆	<p><b>【身体機能の向上】</b> ○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</p> <p><b>【健康維持・体质改善】</b> ○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</p>	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	50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	45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/50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。初中級・中級・中上級・上級者対象クラスあり。
スタートSTEP	60分/45分	★～★★	☆～☆☆		ステップ台を使用して音楽に合わせ昇降運動を行うプログラムです。ステップの基本動作を習得して行きます。
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 1.5	60分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆☆		ステップ1とステップ2の中間でレベル設定としたクラスです。
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/50分/45分	★★～★★★★★	☆☆～☆☆☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのSTEPクラスです。初中級・中級・中上級・上級者対象クラスあり。
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ราม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、是非参加ください。
ZUMBA	60分	★★	☆☆	<p>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。</p> <p>SALSATIONとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルに囚われず、サルサソースのようにダンスタイルがミックスされており、自然に体を動かしたく曲が選ばれているダンスプログラムです。</p> <p>Reejamはエアロビクスの基本の動きに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です。</p> <p>音楽に合わせてキックやパンチを行います。カロリー消費も高くシェイプアップ効果も大きいクラスです。</p>	インストラクターオリジナルのZUMBAクラスです。初心者の方でも大丈夫、是非参加ください。
SALSATION	60分	★★	☆☆		
Reejam	60分	★★	☆☆		
ピート&キックス	60分/45分/30分	★★～	☆☆		
<b>コンディショニング・調整系</b>					
B・コンシャス	45分	★～	☆～	<p><b>【自律神経・ホルモン調整】</b> ○ホルモンバランスの調整 ○自律神経の調整</p> <p><b>【メンタル・脳機能への効果】</b> ○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</p>	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。
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。
n.a.o トレ	50分	★～	☆～		notable athleticism outlasts (卓越した（優れた）運動能力が最後まで持続する) ダンベル・バーベル・ステップ台を使用した全身運動n.a.oオリジナルトレーニング。ボディシェイプ、ボディメイク、筋発達を目的とします。
B-make～walking～	45分	★～	☆～		骨盤の簡単なストレッチをすることで、全身の歪みをリセットするクラスです。美しい歩き方にチャレンジしてみましょう。
ストレッチボール	30分	★～	☆～		ストレッチボールを使用し、体の調整、ストレッチを行います。どなたでもお気軽にご参加頂けます。
骨盤リカバリー	45分	★～	☆～		骨配列の調整、姿勢改善、機能回復をメインとしたクラス。コンディショニングと軽いトレーニングを組み合わせ、全身をくまなく整えていきます。
Group Power	60分/45分	★～	☆～		バーベルを用いて行う全身のワークアウトトレーニングです。初心者の方でも安心してご参加して頂けるクラスです。
GGX	45分/30分/20分/15分	★～	☆～		ゴールドジムのトレーナーが行うグループエクササイズです。
<b>リラクゼーション系</b>					
ヨガ	60分/45分	★～	☆～	<p><b>【自律神経・ホルモン調整】</b> ○ホルモンバランスの調整 ○自律神経の調整</p> <p><b>【メンタル・脳機能への効果】</b> ○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</p>	ヨガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたアーサナ（ポーズ）をとりながら、心身を整えていくクラスです。体が固い方もぜひご参加下さい。
パワーヨガ	60分/45分	★～	☆～		一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し、従来のものより運動量が多く、ダイエット・シェイプアップに効果的です。
アシュタンガヨガ（ビギナー）	60分	★～	☆～		呼吸と動きを連動させて流れるように体を動かすダイナミックでエネルギッシュなアシュタンガヨガからシークエンスを抜粹して進めます。
ストレッチ&コンディショニング	60分/45分	★～	☆～		身体バランスを整える事を目的にストレッチと筋トレを行います。整った姿勢は痛みを起こしにくく、疲労も軽減できます。ご自分の動きの癖も観察しながら動きましょう。
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。
<b>ダンス系</b>					
HIP HOP	60分	—	☆☆～	<p><b>【身体機能の向上】</b> ○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</p> <p><b>【健康維持・体质改善】</b> ○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</p>	HipHopのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。はじめての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。
JAZZ DANCE	60分	—	☆☆～		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！
STYLE JAZZ	60分	—	☆☆～		ウォームアップストレッチをしっかり行った上で曲の雰囲気に寄り添って振り付けを踊るクラスです。
STREET JAZZ	60分	—	☆☆～		ジャズダンスとストリートダンスを融合させたダンスタイルです。
バレエ	60分	—	☆☆～		クラスはバレエ、バーレッスン、センターレッスンのご用意がございます。バレエではバーレッスン+センターレッスンを行います。初めての方はバーレッスンからご参加ください。