

CHANGEYON STUDIO SCHEDULE

原宿東京 2025/11月~

		JP EXERCISE		TUE	12-12	WED)		FULLY		EDI)		CAT		211017
	Aスタジオ	MON) Bスタジオ	人 Aスタジオ	TUE) Bスタジオ	水(V Aスタジオ	NED) Bスタジオ	木(1 Aスタジオ	IHU) Bスタジオ	金(Aスタジオ	FRI) Bスタジオ	主(Aスタジオ	SAT) Bスタジオ	□(S Aスタジオ	Bスタジオ
7:00	7:00 (第3月曜日は2	OPEN 23.000PEN)												
7:00	3Fスタジオ 定員30名(ST		·				<u></u>							
	B2Fスタジオ定員18名 【名簿台帳レッスン】	合框	朝ヨガ 7:15-8:15	校問士	支&サンド	15mh	朝フローヨガ							
8:00	す。前レッスンがない場合、11		7:15-8:15 MAIMAI				7:15-8:15 SHIORI				加二十	1		
	入室は台帳記載順になります	j. 	7:30以降入場不可 途中退場可	アジリテ	ィスタジオ	(B2F)	7:30以降入場不可				朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘			
			送中退場可 	貸切・した	タル可能	1(右魁)	途中退場可				江平 日本			
9:00	<u> </u>						ĺ					-		
					タッフまでお問						アシュタンガヨガ			avexダンスマスター キッズHIPHOP
10:00	<u> </u>			宮利日的	りでの使用は出	米ません					プライマリー 9:00-10:15		<u></u>	入門&初級 9:00-10:00
10:00									,		辻本 智弘		ピラティス 9:50-10:40	
							整/WEB18:店7:練3		∃ガ		1	パワー	向山 敬子	avexダンスマスター リトルキッズHIPHOP
11:00	パワー ローインパクト		メガダンス	1	ヨガ 10:30-11:30		オリジナル ステップ初中級 10:30-11:30		10:15-11:15 SAYAKA		RITMOS 10:30-11:30	ファンクショナル	整/WEB18:店7:線3	入門&初級 10:10-11:10
	10:30-11:30 相原 萌絵		カルタンス 10:45-11:45 村田 きよみ		利根川 浩子		高橋 里枝				あみ	トレーニング 10:30-11:30 屋良 朝哉	ステップ1 &シェイプ	
			打川 こみか		整/WEB21:店9:線2				シェイプアップ		4		- 10:55-11:55 江村 浩二	
12:00	オリジナル エアロ中級		±€ 7UMDA	-	バレエ初級		26		TAKARA トレーニング 11:30-12:30		メガダンス 11:45-12:30			第2.4週目のみ カネフラ基礎
	11:45-12:45 村田 きよみ		ZUMBA 12:00-12:45 有田 麻里子		バー+センター 11:45-13:00		HIPHOP 12:00-13:00		TAKARA		二宮由真		整/WEB21:高9:線2 パレエ初中級バー	カネフラ基礎 11:45-12:30 Nishizawa
13:00	134 6007			-	塚本 晃司		小谷野 美姫)		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	-	12:20-13:05 河野由佳	第2.4週目のみ 【有料】カネフラ応用 12:30-13:15
15.00	RITMOS		》(整/WEB21:店9:線2) ダンス	1			1		STYLE JAZZ HIPHOP		ダンス エアロビクス		必ずバーレッスンよりご参加ください	12:30-13:15 Nishizawa
	13:00-14:00 佐藤 慎介		ダンス エアロビクス 13:00-14:00		金銭 フェルディ	-	JAZZ FUNK		12:45-13:45 NORIKO		12:45-13:45 二宮 由真		バレエ初中級センター 13:15-14:00	メンバー1650円(税込) ビジター2750円(税込)
14:00	性厭 误力		有田 麻里子		ステップ1 13:30-14:15 姫野 真里		13:15-14:15 早記		<u> </u>				河野由佳	キャンセル時、返金不可
		751 m====================================		y					整/WEB21:高9:報2 ZUMBA		☆優 オリジナル エアロ中級	【有料】 ポージング講習会	M ★#	
	オリジナル ステップ中級	ストレッチポール 14:15-14:45	バレエ中級バー	サーキット ファンクショナル	整/WEB21:店9:様2 オリジナル		/www.web21:高9:線2 バレエ初級バー		14:00-15:00 小山 江里子		14:00-15:00 村田 きよみ	14:00-15:00 大河原 久典	ダンス エアロビクス	
15:00	14:15-15:15 長瀬 朝子	GG STAFF	14:30-15:15 芝岡 紀斗	14:15-15:15 Tomoko	エアロ初中級 14:30-15:30		14:30-15:15 田山 珠衣					1100円(税込)	14:15-15:15 茂木 紀子	
	1		バレエ中級		姫野 真里		がすバーレッスンよりご参加ください バレエ初級		y		整/WEB21:店9:線2 オリジナル		整/WEB21:店9:線2	
16:00	GGXピックルボール 15:30-16:00		ヤンター 15:25-16:10		<u> </u>		インエ初級 センター 15:25-16:10		GGXピックルボール 15:30-16:00		エアロ中級 15:15-16:05	Gold's Power 15:30-15:50	RITMOS	
10:00	GG STAFF		芝岡 紀斗	_	骨盤 ストレッチナビ		田山 珠衣		GG STAFF		宗宮 宏次		15:30-16:30 茂木 紀子	
	<u> </u> 		当日フロントにて申込、入金		15:45-16:45 浜中 健次		当日プロントにて申込、入金【有料】				パワーヨガ1	avexダンスマスター キッズHIPHOP		
17:00			16:30-17:15 芝岡 紀斗 1650円(税込)		M		ポワント超入門 16:25-16:55 田山				ハノーヨカ1 16:25-17:15 宗宮 宏次	初級 16:15-17:15	パワー	
	<u> </u> 		1650円(税込) 第2.4週目のみ開催	-	GGトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次		880円(税込)				76 Z7	10:10 11:10	ローインパクト 16:45-17:45	
			※祝日の場合変更有		洪中 姓次		ピックルボール 17:15-18:15						MASA	
18:00	<u> </u> 						STAFFなし							
19:00) 骨盤		オリジナル	t			RITMOS	有料スクール	オリジナル		貸し切り			
19.00	ストレッチナビ 18:40-19:40		エアロ中級 18:40-19:40	HIIT2 19:00-19:45	パワーヨガ2 18:40-19:55		18:40-19:40 第1.4.5週 いづみ	有科スクール	エアロ中級 18:40-19:40		17:30-20:15			
	浜中 健次		松本 優花	19.00-19.45 Eba 定員12名	Shuno	有料スクール	第2.3週 coRyoko		mii	有料スクール				
20:00	整/WEB21:店9:線2		<u> </u>	有料スクール		UNO DOJO	y	新極真空手	整/WEB21:店9:標2					
	19:50-20:35 田口 優喜	Gold's Power 20:10-20:30	SALSATION®		単/WEB18:点7:線3 オリジナル	JIU-JITU クラス 総合格闘技	JAZZ DANCE 19:55-20:55	19:00-21:00	オリジナルエアロ中級		•			
		有料スクール	20:00-21:00 CAOLIN		ステップ初中級 20:10-21:10	和宣作國政 19:30-21:00	神 亜優		19:55-20:55 ななみ	VAMOS キックボクシング	ン シェイブアップ トレーニング		20:00	CLOSE
21:00	整/WEB21:店9:線2 DANCE FIT			VAMOS	中安 佑介		1	•		19:30-22:00	トレーニング 20:30-21:15 浜中 健次			
	20:50-21:50	UNO DOJO	ZUMBA	キックボクシング 20:00-22:30		UNO DOJO	JAZZ FUNK	VIPR® 21:15-21:45 三井 悠嗣	ョガ 21:10-21:40 ななみ		y			でも安心して いただけます。
22:00	EH	GRAPPLING 総合格闘技	21:15-22:05 米山 充彦		骨盤ストレッチナビ 21:30-22:15	MMAクラス 総合格闘技	21:10-22:10 風間 文	三井 悠嗣	ፈ ፈማ		骨盤 ストレッチナビ			ム原宿東京
22.00	が おなか引き締め 22:00-22:30	20:45-22:45			浜中 健次	21:00-23:00					21:25-22:25 浜中 健次		03-576	6-3131 ラインWEB予約]
	22:00-22:30 浜中 健次				1		-					-	事前に登録が	
23:00			1										整理券はレッスン開始:	
	-													0分以上前から とは出来ません
	1													
				 御確認/ださい http://										

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.qoldsqvm.ipスケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

ダンス

アクティブ

コンディショニング・調整

有料スクール

ヨガ

	クラス名	強度·運動量	難 度	対象者	時間	種類	得られる効果	7 !	クラス名	 強度・運動量	難度	対象者	時間	種類
			エアロビクス		- calen	1 12/4	1.5 J. 1. 5/1/JA		7701		ヨガ		- 4 lm	12.74
	± = 1±0.5 = 1=			ATT A state	450 600	T701267	mic m.t. ton tota		72 / 11 / 72				6.04	
	カーディオ&シェイプ 持久力を高められるようなシンプル	☆☆	☆☆☆ぬに羊しいぎごったより	初心者~	45分、60分 + 必ず終いごぐって	<u>i</u>	脂肪燃焼 心肺機能向上		ヨガ / 八夕ヨガ	☆☆~☆☆☆ ただけます。 ∃が特有の深い『	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ALL きを動かしていきます	60分	ヨガ +++-オ
王身	付入力を高められるようなシノブル/ パワーローインパクト	はエアロビク人と助コンティンヨニンク ☆ ☆ ☆ ~	で効率的に美しいがテイフィンを目 ☆☆☆☆	中上級者	は、必9肋コンティシュ_	- アロビクス		-	がめての方にもこ参加い パワーヨガ1	ただけます。 ヨガ特有の深い	学吸を行うにコルのホースで主張	オを割かしていきます。 ALL	。心と身体をリフック人と 50分、60分	せまり。 ヨガ
1		×××~ パクトバリエーションで、あなたの	<u> </u>			<u>i</u>	脂肪燃焼 心肺機能向上		ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させ		ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・	i		
27	オリジナルエアロ	\(\frac{1}{1}\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	プマレンン利刊でで利成Uより。 ☆☆~☆☆☆☆☆		45分、50分、60分		脂肪燃焼	1	パワーヨガ2	☆☆☆☆	かり、1号人力・ハランス感見 U	経験者向け	60分、75分	E(タ体)を行りより。 ヨガ
各インス			<u></u>		<mark></mark>	<u>i</u>	心肺機能向上				<u>!</u> クラスです。パワーヨガ 1 <i>に</i> 慣れ	. <u>L</u>		<u> </u>
27	000&シェイプ) / () () () () () () () () ()	X XXXXX CISTOOLE AND TO SO THE		(3),(30)	JEREN NEWS ENGINEERS OF THE SECOND STATES	-Curixidi-311	1	ヴィンヤサヨガ	☆☆∼☆☆☆		ALL	60分	<u> </u>
		※&シェイプのクラス(ュ こは、必ず筋コンディショニングカ	 「含まれています。	. !	<u>.</u>			呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロ・		調させ瞑想的に動くことで、心と身	体を融合させ強靭かつ	<u></u>	<u> </u>
2	000&ストレッチ							1	フローヨガ	**~**	-	ALL	60分	ヨガ
		※ &ストレッチのクラスには、	: クラス後半に15分前後のスト	.: レッチが含まれています	_i す。	<u>i</u>					: になり、脂肪燃焼効果も高まります。	 姿勢を正し、柔軟性を高め		身体づくりをしていきます。
									アシュタンガヨガ	***	-	経験者向け	75分、90分	ヨガ
			.4		i.	<u>.</u>			太陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さの	ポーズ・フィニッッシングの各ポーズから構成	: されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼	吸を同調させ、体に途切れの	。。 ないようエネルギーをコントロール	しながら行う力強いヨガです。
			ステップ											
20	スタートステップ。& シェイプ	☆☆	↑	初心者~	60分	ステップ	脂肪燃焼	4						
	プに慣れていない方々にも参加し	<u> </u>	<u>:</u>			<u>:</u>	心肺機能向上				ンディショニング系			
27 9	ステップ 1	☆☆☆	D D D D D D D D D D D D D D D D D D D	初中級者~	45分	ステップ	脂肪燃焼	1	ピラティス	☆~	_	ALL	50分、60分	ボディワーク
= <mark></mark>		^^_^_^	<u>.i</u>		i	i	心肺機能向上		マットの上で行う腹部や体幹部を中心とし		たカリPだけでかく休形や姿勢が上くが			L
27	ステップ・1 & シェイプ	☆☆☆	☆☆☆	初中級者~	45分、60分	ステップ	脂肪燃焼		ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
	77777 47117				1000 0000		心肺機能向上		日常生活や実際のスポーツ競技		!	.;	i	
8	ステップ 2	***	☆☆☆☆	中上級者	60分	ステップ	脂肪燃焼	SEE SEE	ボディメイク&ストレッチ	☆☆☆	-	ALL	45分	ボディワーク
		に慣れた方の為のクラスです。	· 楽しく、パワフルなステップコンビ	.			心肺機能向上		美しい身体を目指し全身のト	レーニングを行うクラスです。継	: 続して参加する事で効果を実	感する事が出来ます	<mark></mark> 「。まずは3ヶ月続けてる	
2	オリジナルステップ	***	***	初級者~上級者	_	ステップ	脂肪燃焼		HIIT	***	☆	ALL	60分	ボディワーク
		。 ぞれ工夫をこらしたコンビネーシ	』 ョンに挑戦していただくクラスです		i		心肺機能向上		負荷の高い運動と小	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		とで体脂肪減少と筋に	 肉増量を目指すクラスで	<u> </u>
								1	美的ストレッチ 楽々開脚	☆	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
					i	. <u></u>		1	美しい開脚ストレッチを目標にしたストレッチ		<u>:</u> 手など開脚ストレッチは様々なシー:	····································	<mark></mark> です。疲労回復効果も期待	出来るプログラムです。
			ガシフコ かようコ					1	ペルビックストレッチ	☆~	-	ALL	60分	骨盤系
			ダンスフィットネス						骨盤は体の土台です。骨盤を支えている筋	肉(インナーマッスル)を動かす事(こより、その歪みを調整し正しい位置	にリセットしていく事を目に	的とします。インナーマッスルも	ち同時に鍛えられます。
2	ダンスエアロビクス	☆☆~	☆☆☆	初中級者~	45分、60分	ダンスフィットネス	脂肪燃焼	7	骨盤ストレッチナビ	☆~	-	ALL	45分、60分	骨盤系
	ダンステイス	(トたっぷりのエアロビクスクラス。	曲と融合したインストラクターオ	リジナルの振り付けをは	ら楽しみください。		心肺機能向上		使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に押	し出されるように設計されています。この姿	勢で行う"運動プログラム"が筋肉の可動域	を最大限に広げ、骨盤を支	える筋肉群や上半身の体幹筋ま	でも効果的に刺激します。
≥	DANCEFIT	☆ ☆~	☆☆☆	初中級者~	60分	ダンスフィットネス	脂肪燃焼		骨盤調整&筋膜リリース	☆~	-	ALL	60分	骨盤系
		ス以上にダンス色を高めたプロ	グラムです。 フィットネスとダンス	くを繋ぐ新たなプログラ	•		心肺機能向上	1	骨盤ストレッチをしながら骨盤を正	常な位置に戻していきます。ク	ラス後半にはストレッチポール	を使い全身の筋膜の		
≌	RITMOS	☆☆☆	☆☆☆	ALL	45分、60分	<u>.i</u>	ダンススキル向上		ポルドブラ	☆~	-	ALL	30分、45分	調整系
アルゼ	ンチンから発信される人気ダンスプログラル			_	_			1	バレエ、姿勢の	カトレーニング、筋力、柔軟性の	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。	
<u> </u>	ZUMBA	☆☆☆	☆☆~	ALL	45分、60分		脂肪燃烧							
ラテン	系の音楽とダンスを融合させて創作され		·	•			心肺機能向上	4						
<u> </u>	メガダンス	☆☆☆	☆☆☆ ! **********************************	ALL	45分、60分	<u>. </u>	ダンススキル向上				ダンス			
ν _Δ	世界中かり集めり SALSATION	れたダンスレパートリーで、楽しる ☆☆~	かなかり囲れるクラスです。タン/ ☆☆ ~	くかずがい Cの方でもナイ ALL	45分、60分	-	脂肪燃焼		リズムマスター			ALL	30分	ストリートダンス
<u> </u>			.i		 j		脂肪燃烧 心肺機能向上		タスムマスター 各種ダンスの基本のリズム取りなどを練習するクラフ	- ファオ ダンフプログラムに参加したいけど			i	.
		いて名名C11に世介中の日末	リ人口に来りて体で到がタブノ人	(110 - 27 (9° Ca	CONCIO	201490			HIPHOP	-	 		45分、60分	
				<u> </u>				_		本のリズム取りを行うステップ約	<u></u>	L	i	717 1727
		14							HOUSE	-	-	クラスにより異なります		ストリートダンス
		柖	S闘技エクササイズ						「流れるような素早い足さばき」がハウスダンスの最大の	D特徴。HOUSEの基礎から習得できるクラス	i てです。多種多様のステップにスピンなどを織り	.L	<u> </u>	Ł
2	ファイティングエクササイズ	☆☆☆	☆☆~	ALL	60分	キックボクシング	脂肪燃焼		STYLE JAZZ HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
DAN	CE MUSIC に合わせておこなうファイティン	 グレッスン!ステップ系の動きがたくさんあり	 ますので、前後・左右・上下の動きでシェィ	<mark></mark> イプアップ効果(代謝)をあげて	<mark></mark> いきます。1回のレッスンで0.	<u>.</u> 3~1kgの体重が減ります。	心肺機能向上		JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気の)あるダンスクラスです。表現力などをつ	<u>:</u> けたい方にもお勧めです。丁寧に指導	<u>.</u> しますのでジャンルを越え、	<mark></mark> ダンス好きの方に是非ご参加	ロいただきたいクラスです。
≥	ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	△△ 60分	プレコリオ	脂肪燃焼	Common of the Co	JAZZ FUNK	-	-	ALL	45分、60分	ダンス
	ラディカルフィットネスプ[■ □グラム 様々な格闘技の動作	:でしっかり汗をかきましょう! ;	運動に慣れている方を	。 ぷら初めてでも大丈夫	 です♪	心肺機能向上		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鬼	せ方やセクシーさを追え	求するジャンルです。
									ベリーダンス	-	-	クラスにより異なります	60分	ダンス
		······································	·····					1	首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが基	本的な動き方の練習から振り付けま	で行います。ベリーダンスの魅力を充	分に楽しんでいただけるク	ラスです。初心者の方にも丁	寧にご指導いたします。
								6	ジャズダンス	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
										楽しみながらインストラクターか	オリジナルの振り付けをしている	ます。初の方は入門	クラスからご参加ください	
<u> </u>									バレエ、バーレッスン、センターレッスン	-	-	クラスにより異なります	<mark>i</mark>	ダンス
		:	:	•	:	•		4	バレエ、バーレッスン、センターレッスン、有料	レッスンのご用意がございます。バ	レエ及び有料レッスンではバーレッス	スン+センターレッスンを	行います。初の方入門or社	刃級からご参加下さい。
								4						
		•	·	1	T			4	<u> </u>		!	T	<u> </u>	
 								4						
		•	Ţ.	T	1	1		4						
				<u> </u>	<u> </u>			-	強度・運動量/難度/対象レベルの感じ	方には個人差がある為、表示はあく	までも目安となります。実際にスタジ	オに足を運び、ご自身に	合うプログラム、インストラクタ	アーを見つけてください。
							<u> </u>	⊥ ∣						

パワーヨガ1 ブイナミックなアーサナと呼吸を同調させたフ パワーヨガ2	☆☆☆ プロースタイルのヨガ。積極的に ☆☆☆☆ プアクティブに動いていくヨガの ☆☆~☆☆☆ スタイルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆☆ で体内のエネルギー循環がスムーフ ☆☆☆☆ ズ・フィニッッシングの各ボーズから構成	ー ウクラスです。パワーヨガ 1 に慣っ ー 調させ瞑想的に動くことで、心と ー てになり、脂肪燃焼効果も高まります。	ALL JPを図るもの柔軟性にか 経験者向け れた方を対象としたヨガジー ALL 身体を融合させ強靭かつし ALL 。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	50分、60分 ロスて均整の取れた体型 60分、75分 経験者向けプログラム 60分 なやかで柔軟な肉体とは 60分 しなやかで強く引き締まった。 75分、90分	ヨガ 世(身体)を作りま ヨガ です。 ヨガ 情神を養っていき。 ヨガ 身体づくりをしていき。
初めての方にもご参加いただパワーヨガ1 パワーヨガ2 パワーヨガ2 チャレンジポーズなども含め ヴィンヤサヨガ 吸の波に乗せて身体を動かしていくフロース フローヨガ 吸と共に、流れるようにポーズを次々とっていくこと アシュタンガヨガ 陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー	だけます。 ヨガ特有の深い「	ー	ALL J Pを図るもの柔軟性に加 経験者向け はれた方を対象としたヨガシ ALL 身体を融合させ強靭かつし ALL 。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	いと身体をリラックスさ 50分、60分 ロスて均整の取れた体型 60分、75分 経験者向けプログラム 60分 なやかで柔軟な肉体と 60分 しなやかで強く引き締まった。 75分、90分	せます。 ヨガ 型(身体)を作りま ヨガ です。 ヨガ 青神を養っていきま ヨガ 身体づくりをしていきま
パワーヨガ1 バワーヨガ2 パワーヨガ2 チャレンジポーズなども含め ヴィンヤサヨガ 吸の波に乗せて身体を動かしていくフロース フローヨガ 吸と共に、流れるようにボーズを次々とっていくこと アシュタンガヨガ 陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー	☆☆☆ プロースタイルのヨガ。積極的に ☆☆☆☆ プアクティブに動いていくヨガの ☆☆~☆☆☆ スタイルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆☆ で体内のエネルギー循環がスムーフ ☆☆☆☆ ズ・フィニッッシングの各ボーズから構成	ー	ALL JPを図るもの柔軟性にか 経験者向け れた方を対象としたヨガジー ALL 身体を融合させ強靭かつし ALL 。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	50分、60分 ロスて均整の取れた体型 60分、75分 経験者向けプログラム 60分 なやかで柔軟な肉体とは 60分 しなやかで強く引き締まった。 75分、90分	ヨガ 世(身体)を作りま ヨガ です。 ヨガ 情神を養っていき。 ヨガ 身体づくりをしていき。
バワーヨガ2 パワーヨガ2 チャレンジポーズなども含め ヴィンヤサヨガ 吸の波に乗せて身体を動かしていくフロース フローヨガ 吸と共に、流れるようにボーズを次々とっていくこと アシュタンガヨガ 場礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー	70-スタイルの∃ガ。積極的に ☆☆☆☆ 77-7アイブに動いていくヨガの ☆☆~☆☆ 78-9イルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆☆ 75-体内のエネルギー循環がスムーフ ☆☆☆☆☆ ズ・フィニッッシングの各ボーズから構成	ー ククラスです。パワーヨガ 1 に慣 ー 調させ瞑想的に動くことで、心と! ー マズになり、脂肪燃焼効果も高まります。 しまれます。ダイナミックなアサナ(ボーズ)と	日 P を図るもの柔軟性に加 経験者向け れた方を対象としたヨガミ ALL 身体を融合させ強靭かつし ALL 。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	ロえて均整の取れた体型 60分、75分 経験者向けプログラム 60分 かなやかで柔軟な肉体と 60分 しなやかで強く引き締まった。 75分、90分	世(身体)を作ります ヨガ です。 ヨガ 情神を養っていきま ヨガ 身体づくりをしていきま
パワーヨガ2 チャレンジポーズなども含め ヴィンヤサヨガ 吸の波に乗せて身体を動かしていくフロース フローヨガ 吸と共に、流れるようにボーズを次々とっていくこと アシュタンガヨガ 場礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー	☆☆☆☆ DPクティブに動いていくヨガの ☆☆~☆☆☆ Rタイルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆☆ で体内のエネルギー循環がスムース ☆☆☆☆ ズ・フィニッッシングの各ポーズから構成	ー ククラスです。パワーヨガ 1 に慣 ー 調させ瞑想的に動くことで、心と! ー マズになり、脂肪燃焼効果も高まります。 しまれます。ダイナミックなアサナ(ボーズ)と	経験者向け れた方を対象としたヨガ ALL 身体を融合させ強靭かつし ALL 。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	60分、75分 経験者向けプログラム 60分 なやかで柔軟な肉体と 60分 しなやかで強く引き締まった。 75分、90分	ヨガ です。 ヨガ 情神を養っていきま ヨガ 身体づくりをしていきる
パワーヨガ2 チャレンジポーズなども含め ヴィンヤサヨガ 吸の波に乗せて身体を動かしていくフロース フローヨガ 吸と共に、流れるようにボーズを次々とっていくこと アシュタンガヨガ 場礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー	☆☆☆☆ DPクティブに動いていくヨガの ☆☆~☆☆☆ Rタイルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆☆ で体内のエネルギー循環がスムース ☆☆☆☆ ズ・フィニッッシングの各ポーズから構成	ー ククラスです。パワーヨガ 1 に慣 ー 調させ瞑想的に動くことで、心と! ー マズになり、脂肪燃焼効果も高まります。 しまれます。ダイナミックなアサナ(ボーズ)と	経験者向け れた方を対象としたヨガ ALL 身体を融合させ強靭かつし ALL 。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	60分、75分 経験者向けプログラム 60分 なやかで柔軟な肉体と 60分 しなやかで強く引き締まった。 75分、90分	ヨガ です。 ヨガ 情神を養っていきま ヨガ 身体づくりをしていきる
チャレンジポーズなども含め ヴィンヤサヨガ 吸の波に乗せて身体を動かしていくフロース フローヨガ 吸と共に、流れるようにポーズを次々とっていくこと アシュタンガヨガ 鳴礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー	のアクティブに動いていくヨガの ☆☆~☆☆☆ Rタイルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆☆ で体内のエネルギー循環がスムース ☆☆☆☆☆ ズ・フィニッッシングの各ポーズから構成		れた方を対象としたヨガー ALL 身体を融合させ強靭かつし ALL 。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	経験者向けプログラム 60分 なやかで柔軟な肉体と 60分 しなやかで強く引き締まった。 75分、90分	です。 ヨガ 精神を養っていきま ヨガ 身体づくりをしていきま ヨガ
ヴィンヤサヨガ 吸の波に乗せて身体を動かしていくフロース フローヨガ 吸と共に、流れるようにポーズを次々とっていくこと アシュタンガヨガ 湯礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー	☆☆~☆☆☆ スタイルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆☆ で体内のエネルギー循環がスムース ☆☆☆☆ ズ・フィニッッシングの各ボーズから構成		ALL 身体を融合させ強靭かつし ALL 。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	60分 なやかで柔軟な肉体と 60分 しなやかで強く引き締まった。 75分、90分	ヨガ 情神を養っていきま ヨガ 身体づくりをしていきま ヨガ
吸の波に乗せて身体を動かしていくフロース フローヨガ 吸と共に、流れるようにボーズを次々とっていくこと アシュタンガヨガ 場礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー	スタイルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆ ☆ ~ ☆ ☆ で体内のエネルギー循環がスムーフ ☆ ☆ ☆ ☆ ズ・フィニッッシングの各ボーズから構成	ー ズになり、脂肪燃焼効果も高まります。 ー 式されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と「	身体を融合させ強靭かつし ALL 。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	なやかで柔軟な肉体と 6 0 分 しなやかで強く引き締まった。 75分、90分	情神を養っていきる ヨガ 身体づくりをしていきる ヨガ
プローヨガ 吸と共に、流れるようにボーズを次々とっていくこと アシュタンガヨガ 場礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー	 ☆ ☆ ~ ☆ ☆ ☆ で体内のエネルギー循環がスムース ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ズ・フィニッッシングの各ポーズから構成 ☆ ~ 	ー ズになり、脂肪燃焼効果も高まります。 ー 式されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と「	ALL。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	6 0分 しなやかで強く引き締まった。 75分、90分	ヨガ 身体づくりをしていき。 ヨガ
吸と共に、流れるようにポーズを次々とっていくこと アシュタンガヨガ 湯礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのポー ピラティス	で体内のエネルギー循環がスムーフ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ズ・フィニッッシングの各ポーズから構成	- 支されます。タイナミックなアサナ(ボーズ)と『	。姿勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	しなやかで強く引き締まった。	身体づくりをしていきる ヨガ
アシュタンガヨガ 場礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー ピラティス	☆☆☆☆☆ ズ・フィニッッシングの各ポーズから構成 本	- 支されます。タイナミックなアサナ(ボーズ)と『	経験者向け 呼吸を同調させ、体に途切れのな	75分、90分	ヨガ
場礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのボー ピラティス	ズ・フィニッッシングの各ボーズから構成 ・		呼吸を同調させ、体に途切れのな		
ピラティス	☆ ~			いはうエネルギーをコントロール	しながら行う力強いヨガ
	☆~	ンディショニング系			
	☆~	Iンディショニング 系			
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたト		-	ALL	50分、60分	ボディワーク
	レーニングクラスです。柔軟件・角	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			
ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	=	ALL	60分	ボディワーク
			i		
ボディメイク&ストレッチ	☆☆☆	へと可工とでもあり「レーニン」	アフスです。 夕 体配力・ ALL	45分	ボディワーク
		**・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			
美しい身体を目指し全身のトレ・		1			
HIIT	***	☆	ALL	60分	ボディワーク
	想を繰り返すトレーニングクラ	ラス。限界まで体を追い込むこ	とで体脂肪減少と筋肉	増量を目指すクラスで	す。
美的ストレッチ 楽々開脚	☆	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
もしい開脚ストレッチを目標にしたストレッチクラ	えです。バレエやジャズ、ヨガや空	≧手など開脚ストレッチは様々なシー	-ンで必要とされる柔軟性です	す。疲労回復効果も期待	出来るプログラムで
ペルビックストレッチ	☆~	-	ALL	60 分	骨盤系
骨盤は体の土台です。骨盤を支えている筋肉	(インナーマッスル)を動かす事	により、その歪みを調整し正しい位は	置にリセットしていく事を目的	とします。インナーマッスルも	う同時に鍛えられま
骨盤ストレッチナビ	☆~	-	ALL	45分、60分	骨盤系
使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に押し出	Lされるように設計されています。 <i>こ</i> の姿	勢で行う"運動プログラム"が筋肉の可動	域を最大限に広げ、骨盤を支える	5筋肉群や上半身の体幹筋ま	でも効果的に刺激しま
骨盤調整&筋膜リリース	☆~	-	ALL	60分	骨盤系
骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常	な位置に戻していきます。と	i クラス後半にはストレッチポール	を使い全身の筋膜の流	れと身体のバランスを	整えていきます。
ポルドブラ	☆~	-	ALL	30分、45分	調整系
		・ のすべてを統合した、新感覚(i		
7,02(9,50)		C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	9777, 171, 171, 171, 171, 171, 171, 171,	±//////////	
		ダンス			
リズムマスター		-	ALL	3 0分	ストリートダン
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	す。ダンスプログラムに参加したいけど	自信がない…という方や 基本から行いた	<mark>i</mark>		
HIPHOP				45分、60分	
	- ハリブル 折りた/ニュフー・・・デ	- 本羽。.tEり、チナィナ+ディニハナナ	L		スピッーレヴン
	、Vノフ人 ムタメリで1 J フ人ナツノ前	東習〜振り付けまで行います。 ・			7111 1 #%
HOUSE	# HOUSE ### > 77 / - + 7 : -	- 77+ 040#*******************************	クラスにより異なります		ストリートダン
流れるような素早い足さばき」がハウスダンスの最大の特	tx。HUUSEの基礎から習得できるクラ	人で9。夕種夕様の人ナツノに人ヒンなどを絹 □			
STYLE JAZZ HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
AZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気のある	るダンスクラスです。表現力などをつ	けたい方にもお勧めです。丁寧に指導 ・	導しますのでジャンルを越え、ダ		
JAZZ FUNK	-	-	ALL	45分、60分	ダンス
AZZをベースに美しいシルエットやさ	女性らしい身のこなしをファン	ンキーに表現していきます。女	性の妖美さをまとった魅t	せ方やセクシーさを追え	ドするジャンルで
ベリーダンス	-	-	クラスにより異なります	60分	ダンス
都圏を中心に活躍するベリーダンサーが基本的	的な動き方の練習から振り付けま	で行います。ベリーダンスの魅力を発	充分に楽しんでいただけるクラブ		寧にご指導いたし
ジャズダンス	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
	しみながらインストラクターカ	: バオリジナルの振り付けをしてい			
レエ、バーレッスン、センターレッスン	-	-	クラスにより異なります	:	ダンス
レエ、バーレッスン、センターレッスン、有料レ:	ツスンのご田音がございます バ		<u>i</u>	i	
・エ・ハーレンハン・ピンノーレッハン・日村レ	ノハノッと川志がことがある。八	レースし ロイゴレンハン (16/1 「レッ	/// 1 C2 / V9/A2/E1]		ションソン フレシガル [10]
i		<u>i</u>	<u> </u>		