



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿アネックス東京 2026/4月～



	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	習熟スタジオ	体験スタジオ	習熟スタジオ	体験スタジオ	習熟スタジオ	体験スタジオ	習熟スタジオ	体験スタジオ	習熟スタジオ	体験スタジオ	習熟スタジオ	体験スタジオ	習熟スタジオ	体験スタジオ
7:00	6:45 OPEN (第2月曜日は休館日)		6:45 OPEN		6:45 OPEN		6:45 OPEN		6:45 OPEN		6:45 OPEN		7:00 OPEN	
7:00	WOMEN ONLY WEB予約可	【有料】 ヒートバーン シェイブ 7:15-8:00 MARI	WOMEN ONLY WEB予約可	【フリー利用】 マシンピラティス 7:15-8:30	朝ヨガ 7:15-8:15 mico	WOMEN ONLY WEB予約可	【フリー利用】 マシンピラティス 7:15-8:30	朝ヨガ 7:15-8:15 mico	WOMEN ONLY WEB予約可	【フリー利用】 マシンピラティス 7:15-8:30	【有料】 マシン ピラティス 7:30-8:30 荒木 ひとみ	WOMEN ONLY WEB予約可	【フリー利用】 マシンピラティス 7:15-9:45	WOMEN ONLY WEB予約可
8:00		1650円(税込)												
9:00	ビククルボール 9:00-10:00	【フリー利用】 マシンピラティス 9:15-9:30	ビククルボール 9:00-10:00	【有料】 マシン ピラティス 9:00-10:00 asayo	ヨガ 9:00-10:00 金守 聡美	ビククルボール 9:00-10:00	ヨガ 9:00-10:00 山本 まさみ	【有料】 マシン ピラティス 9:00-10:00 Kazusa	ヨガ 9:00-10:00 荒木 ひとみ	ビククルボール 9:00-10:00	【有料】 マシン ピラティス 8:45-9:45 神田 晋吾	ビククルボール 9:00-10:00	【有料】 マシン ピラティス 9:00-10:00 神田 晋吾	
10:00	機能改善ストレッチ 10:30-11:00 東原トレーナー	歌と踊りでフィットネス 10:00-10:30	ヨガ 10:15-11:15 KUNA	【有料】 マシン ピラティス 10:15-11:15 asayo	シェイプアップ TAKARA トレーニング 10:00-11:00 TAKARA	【有料】 マシン ピラティス 10:30-11:30 峰本 春奈	ヤムナ ボディローリング 10:15-11:15 清水 香葉 定員20名	【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	ヨガ 11:15-12:15 SHIORI	【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	【有料】 マシン ピラティス 10:00-11:00 神田 晋吾	ZUMBA 10:30-11:30 大浦 透	ストレッチヨガ 10:00-11:00 SAYAKA	【有料】 マシン ピラティス 10:15-11:15 Kazusa
11:00	ヴィンヤサヨガ 11:15-12:15 SHIORI	美尻 トレーニング 11:00-12:00 ヨシ	ファンクショナル トレーニング 11:30-12:30 Tomoko	リラククスヨガ 11:30-12:30 KUNA	コンディショニング ピラティス 11:15-12:15 あずさ	【フリー利用】 マシンピラティス 11:45-13:15	【フリー利用】 マシンピラティス 11:30-12:30 SHIORI	【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	ヨガ 11:15-12:15 SHIORI	【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	【有料】 マシン ピラティス 10:00-11:00 神田 晋吾	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-12:30	ボディメイク & ストレッチ 11:30-12:30 Kazusa	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-12:30
12:00	ボディワーク 12:30-13:30 シエカ	フローヨガ 12:30-13:30 SHIORI	ヴィンヤサヨガ 12:45-13:45 金子 麗子	【フリー利用】 マシンピラティス 11:30-14:45	パワーヨガ2 12:30-13:45 Shuno	【有料】 マシン ピラティス 13:30-14:30 峰本 春奈	【フリー利用】 マシンピラティス 11:45-13:15	【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	ヨガ 11:15-12:15 SHIORI	【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	【有料】 マシン ピラティス 13:00-14:00 高橋 里枝	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-14:45	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-12:30	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-12:30
13:00	ヤムナ ボディローリング 13:45-14:45 清水 香葉 定員20名	【フリー利用】 マシンピラティス 13:15-14:45	ボディメイク & ストレッチ 14:00-15:00 相澤 加奈	【フリー利用】 マシンピラティス 11:30-14:45	ヤムナ ボディローリング 14:00-15:00 南 帆乃佳 定員20名	【有料】 マシン ピラティス 13:30-14:30 峰本 春奈	【フリー利用】 マシンピラティス 11:45-13:15	【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	ヨガ 11:15-12:15 SHIORI	【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	【有料】 マシン ピラティス 13:00-14:00 高橋 里枝	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-14:45	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-12:30	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-12:30
14:00			男女兼用クラス	【フリー利用】 マシンピラティス 11:30-14:45	【フリー利用】 マシンピラティス 11:30-14:45	【有料】 マシン ピラティス 13:30-14:30 峰本 春奈	【フリー利用】 マシンピラティス 11:45-13:15	【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	ヨガ 11:15-12:15 SHIORI	【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	【有料】 マシン ピラティス 13:00-14:00 高橋 里枝	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-14:45	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-12:30	【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-12:30
15:00	ビククルボール 15:30-16:00	【有料】 マシン ピラティス 15:30-16:30 神田 晋吾	ビククルボール 15:30-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45	ビククルボール 15:30-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:30	ビククルボール 15:30-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45
16:00				【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:30	ビククルボール 15:30-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45
17:00	ビククルボール 17:00-18:00	【有料】 マシン ピラティス 16:45-17:45 神田 晋吾	ビククルボール 17:00-18:00	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	ビククルボール 17:00-18:00	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30
18:00				【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	ビククルボール 17:00-18:00	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30
19:00	ボディケア ストレッチ (withストレッチボール) 19:00-20:00 Kazusa	ピラティス 19:00-20:00 RIKA	ビギナー 19:00-19:45 ACHA	ヴィンヤサ ヨガ 18:45-20:00 nemu	カーディオ キックボクシング & ストレッチ 19:10-19:55 沙弥子	ビギナー 19:00-19:45 MARI	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30
20:00	K-POP 完コピ 20:15-21:15 Yuina	ヨガ 20:15-21:15 塩谷 奈央	レギュラー 20:00-20:45 ACHA	バーレスク 20:15-21:15 AKKODON 補足、スニーカー ヒール着用可能	ボディメイク & ストレッチ 20:15-21:15 沙弥子	レギュラー 20:00-20:45 MARI	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30	【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30
21:00			歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45
22:00			【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45
23:00			【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45

溶岩HOTスタジオでのレッスンご参加の方/各クラス参加費300円(タオル付き)となります。(女性専用)WEBもしくはフロントにてご予約の上、券売機にてチケットをご購入ください。

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。

アタゴ
ビククルボール

ダンス
歌と踊りでフィットネス

コアトレーニング 調整
マシンピラティス、フリー利用

ヨガ
30

有料クラス

マシンプラティス 2500円(税込)

【マシンピラティス フリー利用】
空き時間に自由に利用いただけます。スタジオレンタルや貸切は下記料金となります。事前にご予約をお願いします。
30分 ¥2,200(税込)
1時間 ¥4,400(税込)
ご希望の場合は、事前に予約をお願い致します。

マシンプラティス 全て有料レッスンとなります。
2500円(税込)

【マシンピラティス フリー利用】
指定のお時間帯にてご自由に利用が出来ます。
ご利用される場合は2名以上でご利用ください。
マシンプラティス実施時間帯は、マシンプラティス利用を優先させていただきます。

マシンプラティス 2500円(税込)

GGスタジオご参加直接
ドリンク&フェイスタオルをご持参ください。
レッスン開始5分前には扉を締めさせていただきます。
バイクの乗り方の説明などさせていただきますので10分前にはスタジオ内にお集まりください。

スタジオスタジオ有料プログラムについて
45分クラス メンバー1100円(税込) ビジター1650円(税込)
60分クラス メンバー1650円(税込) ビジター2200円(税込)
※ピラティス機は別途ピラティス料金(3960円税込)が発生致します。
レッスン開始2時間前からフロントにて受付開始
WEB予約はございません。
有料レッスンはキャンセル料発生不可となります。
ゴールドジム原宿アネックス東京
03-3408-7474

常温スタジオ

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
ZUMBA	☆☆☆	☆☆~	ALL	45分、60分	プレコリオ
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。					
SALSATION	☆☆~	☆☆~	ALL	45分、60分	プレコリオ
長年の研究成果に基づいて考案された世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレーニングです。どなたにも参加いただけます。					
カーディオキックボクシング	☆☆☆	☆☆~	ALL	45分	キックボクシング
キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。短時間で効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。					
KICKOUT	☆☆☆	☆☆~	ALL	60分	ムエタイ
ムエタイの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。ストレス解消！シェイプアップ！ボディメイクにおすすめです！					
ヨガ	☆☆~☆☆☆	-	ALL	60分、75分	ヨガ
ヨガ経験者を対象としたクラスですが、初めての方にもご参加いただけます。ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ1	☆☆☆	-	ALL	45分、60分	ヨガ
ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 UPを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
パワーヨガ2	☆☆☆☆	-	経験者向け	60分、75分	ヨガ
チャレンジポーズなども含めアクティブに動いていくヨガのクラスです。ヨガ2もしくはパワーヨガ1に慣れた方を対象とした中級者向けプログラムです。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆~☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同調させ瞑想的に動くことで、心と身体を融合させ強靱かつしなやかに柔軟な肉体と精神を養っています。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆☆	-	ALL	75分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シットイング・逆さのポーズ・フィニッシングの各ポーズから構成されます。ダイナミックなアーサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れないようエネルギーをコントロールしながら行方強いヨガです。					
ピラティス	☆~	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
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、トップアスリート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。					
ボディメイク	☆☆	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
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。まずは3ヶ月続けてみませんか？					
HIIT	☆☆☆☆	☆	ALL	60分	ボディワーク
負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングクラス。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。					
ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
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。					
Gold's Gym Power Body	☆☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
高強度トレーニングで心拍数を上げながら全身強化、筋力、持久力、シェイプアップ効果、オリジナルボディビルディング。自分の理想のボディを作りましょう。					
シェイプアップTAKARAトレーニング	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
音楽に合わせて有酸素トレーニングと自重トレーニングを組み合わせたプログラム。しっかりと汗のかけるプログラムです。					
ボディワーク	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
ストレッチ・ピラティスなどを組み合わせ、動きながら身体を整えるクラスです。ボディメイクの下地作りとしてもおすすめです。					
ボディメンテナンス	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
ストレッチボールなどを利用して筋膜リリースやストレッチを行います。骨盤、肩回りを連動させ背骨を動かして様々な形で身体にアプローチしていきます。					
ヤマナボディローリング	☆	-	ALL	60分	ボディワーク
YBRは年齢や体の制限に関わらず誰もがいつまでも継続できる強力なセルフケア。身体にあるすべてのパーツ(筋肉、内臓)を元の位置に戻して本来の働きを取り戻してくれます。					

常温スタジオ~Dance~

KPOP	-	-	ALL	60分	ダンス
完コピからオリジナルの振付までKPOPの魅力満喫。体の使い方など受けてくださる皆さんと心も身体も楽しくキレイに！初心者の方もお待ちしております。					
KPOP完コピ	-	-	ALL	60分	ダンス
KPOPアーティストの振付を完全再現。初心者から慣れた方までKPOPダンスを楽しめる60分のクラスです。					
ジャズダンス	-	-	ALL	60分	ダンス
定義を定めず、曲を楽しみながらインストラクターがオリジナルの振り付けをしています。					
WAACK & FreeStyle	-	-	ALL	60分	ダンス
70年代初めにGAY CLUBで生まれたダンス。腕を回したり、巻き付けたりするような動きが特徴的。美しさを魅せる踊りですから、立ち姿勢などを綺麗に見せたい方にもお勧め。男性や初の方も大歓迎です。					
JAZZ FUNK	-	-	ALL	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。					
バレesk	-	-	ALL	60分	ダンス
音楽に合わせて女性らしさを強調する動きをしたり、焦らしながら衣装を脱ぐチャリズムのテクニックで魅せたりするダンスパフォーマンス					

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、インストラクターを見つけてください。

桜島溶岩HOTスタジオ

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
カーディオキックボクシング	☆☆☆	☆☆~	ALL	45分	キックボクシング
キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。短時間で効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。					
空手Itt	☆☆☆	☆☆~	ALL	60分	キックボクシング
空手の基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。短時間で効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。					
シェイプエクササイズ	☆☆~☆☆☆	-	ALL	60分	ダンス
ラテン系の曲に合わせてダンスムーブメントを楽しみ、脂肪燃焼、ストレス発散。低強度で構成され、インナーマッスルを使用する有酸素運動です。後半は簡単な振付を楽しみます。初心者の方でも楽しめます。					
リラックスヨガ	☆~☆☆	-	ALL	45分、60分	ヨガ
座位、仰臥位を中心に心身のリラックスを促すことを目的にしたヨガのクラスです。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。					
ストレッチヨガ	☆~☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
丁寧にじっくり緩めるヨガのクラスです。リフレッシュや機能改善と共に一週間の疲れを汗と共に流していきます。					
ヨガ	☆☆~☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
ヨガ経験者を対象としたクラスですが、初めての方にもご参加いただけます。ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ1	☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 UPを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
フローヨガ	☆☆~☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々とついでいくことで体内のエネルギー循環がスムーズになり、脂肪燃焼効果も高まります。姿勢を正し、柔軟性を高め、しなやかに強く引き締まった身体づくりをしています。					
Tuning Yoga	☆☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
リラックスヨガでゆっくり呼吸をしながらシャバーサナではチューニングフォークとエナジーチャイムの音と振動で身体と心をチューニングしていきます。					
ピラティス	☆~	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
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、トップアスリート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。					
コンディショニングピラティス	☆☆~	-	ALL	60分	ボディワーク
全身の繋がりを意識して体を動かしながら調整していきます。体を効率的に動かす学習をしていくクラスです。トレーニング前後の身体調整にも適しています。					
ボディメイク&ストレッチ	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
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。まずは3ヶ月続けてみませんか？					
ボディワーク	☆	-	ALL	60分	ボディワーク
YBRは年齢や体の制限に関わらず誰もがいつまでも継続できる強力なセルフケア。身体にあるすべてのパーツ(筋肉、内臓)を元の位置に戻して本来の働きを取り戻してくれます。					
美尻トレーニング	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
ブリットと張りのある丸い美尻を目指します。腹筋も意識するのでお腹周りもすっきりとします。女性にお勧めのワークアウトプログラムです。					
ビューティーボディTAKARAトレーニング	☆☆~☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
音楽に合わせてチューブやボールを使い箇所にフォーカスしてボディメイクしていきます。美ボディを目指す女性限定プログラムです。					
リカバリー	☆	-	ALL	45分	ボディワーク
ごくごく小さな動きを深層筋に伝え、骨と骨をつなぐ単関節筋の弾力を取り戻す。本来の動きが出る骨配列の調整をメインに行うクラスです。トレーニングの効果向上も期待出来ます。					
ボディケアストレッチ	☆	-	ALL	60分	ボディワーク
疲労回復や柔軟性向上を目的にストレッチや簡単なエクササイズを行います。スタジオ未経験者の方にも安心してご参加いただけます。トレーニング前後の準備、整理体操としてもご利用ください。					
ボディケアムーブストレッチ	☆	-	ALL	45分	ボディワーク
身体を動かしながらストレッチを行う事で筋肉の伸びや関節の可動性を高め、身体が温まり動きやすくなるようなストレッチ。トレーニング前や普段身体を動かさない方にもおすすめです。					
PelBeautics	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
ラテン系ムーブメントを取り入れ骨盤、肩甲骨を解し、整えます。デトックスにもアプローチをかけ、心身ともにすっきりとした身体へと導きます。どなたにでも安心してご参加いただけます。					
ボディメンテナンス	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
全身をほぐし鍛え整える。トータルコンディショニングクラスです。初心者の方にも安心してご参加いただけます。					

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、インストラクターを見つけてください。