

|       | 月 (MON)                                        | 火 (TUE)                                       | 水 (WED)                              | 木 (THU)                                                                                              | 金 (FRI)                                           | 土 (SAT)                               | 日 (SUN)                              |             |
|-------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------|
|       | 7:00 OPEN                                      |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      |             |
|       | スタジオ                                           | スタジオ                                          | スタジオ                                 | スタジオ                                                                                                 | スタジオ                                              | スタジオ                                  | スタジオ                                 |             |
| 7:00  | <p>※初めての方でも安心してご参加いただけます。</p>                  |                                               |                                      | <p>★印付のレッスンに関しては、前のレッスンの開始10分後より、フロントにてお名前をご記入いただいております。該当レッスン前に何もレッスンがない場合、60分前よりお名前をご記入いただけます。</p> |                                                   |                                       |                                      | 7:00        |
| 7:30  |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 7:30        |
| 8:00  |                                                |                                               | モーニングストレッチ<br>7:30-8:30<br>YUKA      |                                                                                                      |                                                   | モーニングストレッチ<br>7:30-8:30<br>YUKA       |                                      | 8:00        |
| 8:30  |                                                |                                               | 5-ONE-ALL                            |                                                                                                      |                                                   | 5-ONE-ALL                             |                                      | 8:30        |
| 9:00  |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 9:00        |
| 9:30  |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 9:30        |
| 10:00 |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 10:00       |
| 10:30 | GGXボー-ルストレッチ<br>↑ 10:00~10:30<br>5-ONE-ALL     | バレエ<br>10:15-11:15<br>西口 瑠美                   |                                      | タオルご持参ください                                                                                           |                                                   |                                       |                                      | 10:30       |
| 11:00 | IB-YOGA(カラダ緩やかヨガ)<br>10:45-11:45<br>山上 雅子IBA.E | 5-ONE-ALL                                     | ピラティス<br>10:30-11:15<br>井上 明香        | ベルビクストレッチ<br>10:45-11:30<br>風早 幸恵                                                                    | フラダンス<br>10:30-11:15<br>金慶順                       |                                       |                                      | 11:00       |
| 11:30 |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       | ルーシーダットン<br>11:00-11:45<br>JUNKO     | 11:30       |
| 12:00 |                                                | ピラティス<br>11:30-12:15<br>Nana                  | ストリートジャズ<br>11:30-12:15<br>井上 明香     | エアロ初級<br>11:45-12:30<br>風早 幸恵                                                                        | ZUMBA®<br>11:30-12:15<br>金慶順                      | SALSATION®<br>11:30-12:30<br>ICHIKO   |                                      | 12:00       |
| 12:30 | ストリートジャズ<br>12:00-13:00<br>井上 明香               |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       | SALSATION®<br>12:00-13:00<br>JUNKO   | 12:30       |
| 13:00 |                                                | ベリーダンス<br>12:30-13:30<br>Nana                 | LEAP FIGHT<br>12:30-13:30<br>YUMI    | シェイプ&ボクシング<br>12:50-13:35<br>Chie                                                                    | ハタヨガ<br>12:30-13:30<br>こた                         | GGXシェイプ<br>スタッフ<br>↑ 12:45~13:20      |                                      | 13:00       |
| 13:30 | バレエ<br>13:15-14:15<br>吉本 渚                     |                                               |                                      | 5-ONE-ALL                                                                                            | 5-ONE-ALL                                         | 5-ONE-ALL                             | ほぐしヨガ<br>13:20-13:50<br>マミ           | 13:30       |
| 14:00 |                                                | エアロ初級<br>13:45-14:35<br>田中 陽子                 | LEAP BODY<br>13:45-14:45<br>YUMI     | ピラティス<br>14:00-15:00<br>髙田 愛果                                                                        | 体幹バランスメソッド<br>14:00-15:00<br>清水 博士                | ピラティス<br>13:45-14:30<br>HISAMI        | ハタヨガ<br>14:00-15:00<br>マミ            | 14:00       |
| 14:30 |                                                | バレエトレーニング<br>14:45-15:15<br>Mako              |                                      |                                                                                                      |                                                   | ハタヨガ<br>14:40-15:40<br>HISAMI         |                                      | 14:30       |
| 15:00 | リラックスヨガ<br>14:30-15:30<br>河野 富久子               |                                               | GGX ストレッチ<br>15:00-15:45<br>スタッフ     |                                                                                                      |                                                   |                                       | オリジナルダンスミックス<br>15:15-16:15<br>AYANO | 15:00       |
| 15:30 |                                                | JAZZ OPEN<br>15:25-16:25<br>Mako              | 5-ONE-ALL                            | K-POP<br>15:15-16:15<br>YUUITI                                                                       | バレエ<br>15:15-16:15<br>髙田 愛果                       |                                       |                                      | 15:30       |
| 16:00 | GGX ストレッチ<br>15:45-16:15<br>スタッフ               |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   | NEW LEAP FIGHT<br>15:55-16:45<br>YUMI | 5-ONE-ALL                            | 16:00       |
| 16:30 | 5-ONE-ALL                                      | 5-ONE-ALL                                     |                                      | 5-ONE-ALL                                                                                            | 5-ONE-ALL                                         | NEW LEAP BODY<br>16:55-17:40<br>YUMI  |                                      | 16:30       |
| 17:00 |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 17:00       |
| 17:30 |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 17:30       |
| 18:00 |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 18:00       |
| 18:30 |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 18:30       |
| 19:00 | ピラティス<br>18:45-19:30<br>HISAMI                 |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 19:00       |
| 19:30 |                                                | LEAP<br>CONDITIONING<br>19:15-20:15<br>HIROMI | UK JAZZ DANCE<br>19:00-20:00<br>PERI | バレエ<br>19:00-20:00<br>吉本 渚                                                                           | IB-YOGA(ボディ調整ヨガ)<br>19:00-19:45<br>山上 雅子IBA.E     |                                       |                                      | 19:30       |
| 20:00 | からだリセットヨガ<br>19:40-20:40<br>HISAMI             |                                               |                                      |                                                                                                      | IB-CORE+<br>(背盤修正+EX)<br>19:50-20:35<br>山上雅子IBA.E |                                       |                                      | 20:00       |
| 20:30 |                                                | HIIT (タバタプログラム)<br>20:30-20:45<br>スタッフ        | 陰ヨガ<br>20:10-20:55<br>PERI           | コンテンポラリーダンス<br>20:15-21:00<br>吉本 渚                                                                   | GGX ショートプログラム<br>20:50-21:10<br>スタッフ              |                                       |                                      | 20:30       |
| 21:00 | 5-ONE-ALL                                      | 5-ONE-ALL                                     | 5-ONE-ALL                            | ボールストレッチ<br>21:15-21:35<br>スタッフ                                                                      | 5-ONE-ALL                                         |                                       | スタジオは空き時間<br>レンタル可能です。<br>ご希望の方はこちら  | 21:00 CLOSE |
| 21:30 |                                                |                                               |                                      | 5-ONE-ALL                                                                                            |                                                   |                                       |                                      | 21:30       |
| 22:00 |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 22:00       |
| 22:30 |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 22:30       |
| 23:00 |                                                |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      | 23:00       |
|       | 23:00 CLOSE                                    |                                               |                                      |                                                                                                      |                                                   |                                       |                                      |             |

アクティブ

コンディショニング・調整

ヨガ

ダンス



インスタベースQRコード

明日の元気、未来の健康！

詳しくはこちら↓



# GROUP EXERCISE PROFILE

| クラス名          | クラス内容                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------|
| アクティブ系        |                                                                |
| エアロ初級         | 初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。基本動作を紹介いたします。体力に自身がない方にもお勧めです         |
| エアロ初中級        | エアロ初級クラスに慣れてきた方向けのクラスです。基本的なステップを変形させながらやや複雑な動きにも挑戦していきます      |
| LEAP FIGHT    | あらゆる格闘技の動きを取り入れた究極のプログラム、カッコいいサウンドと振り付けでシンプルかつダイナミックにゴールを目指します |
| ZUMBA®        | サルサ・メレンゲ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンスエクササイズです！脂肪燃焼・ストレス発散効果があります      |
| SALSATION     | 音楽を心と身体で感じ、歌詞の意味を理解しながら、身体を機能的に鍛えられる新感覚のダンスフィットネスです。           |
| HITT(タバタボトルコ) | 強度の高い運動と負荷の軽い運動を繰り返すインターバル・トレーニングを行うクラスです。                     |
| 自重ショートトレーニング  | 筋トレ初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。短時間で自宅でもできるトレーニングをご案内致します。         |
| シェイプ&ボクシング    | パンチやキックを使って全身をシェイプアップしていきます。ストレス発散、脂肪燃焼に効果的なプログラムです。           |

|                   |                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| コンディショニング系        |                                                                                     |
| GGX               | 全身の筋力、筋持久力の向上やシェイプアップの為にトレーニングを、各スタッフが行います。                                         |
| バレエトレーニング         | バレエの手の動きをベースにした姿勢改善に効果のあるクラスです。                                                     |
| ピラティス             | 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。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。                     |
| LEAP CONDITIONING | 体の歪みとバランスを整えながらしっかりコアトレーニングを行ない筋力、柔軟性をアップします。                                       |
| ルーシーダットン          | 色んなポーズや運動をしながら、ご自身のお身体の状態を知る自己全体のクラスです。                                             |
| LEAP BODY         | バーベルを使って楽しい音楽に合わせて全身を鍛えていくクラスです。シェイプアップや身体を引き締めたい方にお勧めのクラスです。                       |
| ベルビクストレッチ         | ベルビクストレッチは自分の身体の動きで骨盤周りの筋肉をほぐしたり鍛えたりしていくセルフトレーニングです。タオルを使ってストレッチを行いますのでタオルをご持参ください。 |
| 体幹バランスメソッド        | 体幹を鍛え身体のバランスを整えていくクラスです。                                                            |

|            |                                                                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------|
| リラクゼーション系  |                                                                        |
| IB-YOGA    | 人体学のアプローチ、エクササイズ&ヨガポーズを取り入れ持久筋を鍛えます。さらに呼吸法による有酸素運動で脂肪燃焼効果を狙い、集中力を高めます。 |
| 陰ヨガ        | ひとつのポーズを3分から5分、深い呼吸とともにゆっくりと保持し、筋肉や関節の柔軟性を高める効果が期待できます。                |
| ハタヨガ       | 運動が苦手な方、体が硬い方にも安心してご参加いただけます。心身をバランスよく浄化し高めていくことができるヨガです。              |
| IB-CORE+   | 体幹の中心にある骨盤に重点を置き、各部位の深層筋を鍛え、骨盤を中立へ導きます。                                |
| リラックスヨガ    | ゆっくりした呼吸リズムで無理なく簡単なポーズを行います。ストレス解消、リラックスがメインとなり運動不足の人にもお勧めです。          |
| ほぐしヨガ      | 体をほぐしたり、使いながら、様々な体の感覚を楽しんでいただくクラスです。                                   |
| からだリセットヨガ  | 無理なくご自身の身体と向き合いながら柔軟性の向上、痛みの軽減などリラックスしながらセルフマッサージ、ストレッチを行うクラスです。       |
| モーニングストレッチ | ストレッチで血流を良くし、身体の可動域を広げます。朝からスッキリしたい方に最適なクラスです。                         |

|               |                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| ダンス系          |                                                                 |
| フラダンス         | ゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。初めての方も安心してご参加していただけます。              |
| コンテンポラリーダンス   | 自由で即興で身体を感じるままに動く感覚を感じることの出来るクラスです。                             |
| ストリートジャズ      | 従来のジャズダンスにストリートダンスの要素を取り入れたダンスです。HIP HOPやR&Bなどに合わせて踊っていきます      |
| ベリーダンス        | 古代エジプト・トルコで発祥したオリエンタルダンスです。首や腰・腹部を細かく震わせて女性のしなやかさを表現します。        |
| バレエエクササイズ     | バレエ初心者も経験者も楽しく踊れるクラスです。ストレッチもいれながら行いますのでお気軽にご参加ください。            |
| K-POP         | 振付は本人のダンス完全コピーで進めていきます！K-POPアイドルのように踊ってみたい方は是非ご参加ください。          |
| かんたんジャズ       | バレエの動きをベースとしてジャズミュージックに合わせて基本動作から簡単な振り付けまで楽しめます。初めての方にお勧めのクラスです |
| UK JAZZ DANCE | ジャズの音楽に合わせて基本のステップを中心に振り付けを行ないます。姿勢改善、代謝アップにも効果的です。             |

|                 |                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| プールレッスン         |                                                                                   |
| アクアウォーキング&シェイプ  | 足腰に負担をかけずにシェイプアップ効果が得られます。肩こり、腰痛予防、改善にも効果的です。                                     |
| アクアウォーキング&ストレッチ | アクアウォーキングとストレッチを組み合わせ、水の特性を活かし筋力、柔軟性を向上させていくクラスです。                                |
| 平泳ぎ&バタフライ       | 水泳の基礎を含め、平泳ぎとバタフライを泳げることを目標とするクラスです。                                              |
| 四泳法(初中級)        | 水泳の基礎を含め、四泳法を泳げるようになることを目標とするクラスです。                                               |
| 四泳法(入門)         | 水泳の基礎を丁寧に指導します。泳ぐのが初めての方や全く泳げない方でも安心してご参加ください。                                    |
| アクアビクス          | 音楽に合わせて水中エクササイズを行います。水の抵抗により全身のシェイプアップ効果は絶大です。                                    |
| アクアシェイプ         | プールの中で音楽に合わせて全身のトレーニングを行います。初めての方にもお勧めです。                                         |
| LEAP FIGHT AQ   | LEAP FIGHT AQ(アクア)は格闘技の動きと水の浮力、抵抗、水圧、水温を利用し体に負担なく楽しく運動できる究極の有酸素プログラムです！初めての方も大歓迎！ |
| アクアダンス          | テンポの良い音楽に合わせて体を動かし、持久力アップ、バランスやリズムを調整する調整力や巧緻性アップを目指します。                          |
| はじめてスイム         | 泳ぎ方の基礎を学べるクラスです。泳ぐのが苦手な方も安心してご参加ください。                                             |

・ 給水・お手洗い以外の途中退場は、安全面および他の会員様のご迷惑となりますのでお断りしております。

・また事故防止のため、レッスン中は必ずインストラクターの指示に従ってください。

・ 事故防止のためレッスン開始10分以降のスタジオ入場はお断りしております。安全のため、事前にストレッチなどの準備運動をおすすめいたします。

・ 皆様に気持ちよく参加して頂けますよう、マナーアップにご理解とご協力をお願いいたします。