

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
—								
久力の向上やシェイプアップ、コンディショニングの為	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	 ※初めての方でも安心してご参加いただけます。							7:00
7:30			モーニングストレッチ 7:30-8:30 YUKA			モーニングストレッチ 7:30-8:30 YUKA		7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	↑ 10:00~10:30 5-ONE-ALL <small>ファイブワンオール</small>	バレエ 10:15-11:15 西口 瑠美	ピラティス 10:30-11:15 井上 明香	タオルご持参ください	フラダンス 10:30-11:15 金慶順			10:30
11:00	IB-YOGA(カラダ鍛やかヨガ) 10:45-11:45 山上 雅子IBA.E	5-ONE-ALL <small>ファイブワンオール</small>		ベルビックストレッチ 10:45-11:30 風早 幸恵	ZUMBA® 11:30-12:15 金慶順	SALSATION® 11:30-12:30 ICHIKO	ルーシーダットン 11:00-11:45 JUNKO	11:00
11:30			ピラティス 11:30-12:15 Nana	ストリートジャズ 11:30-12:15 井上 明香	エアロ初級 11:45-12:30 風早 幸恵	ハタヨガ 12:30-13:30 こた	SALSATION® 12:00-13:00 JUNKO	11:30
12:00								12:00
12:30	ストリートジャズ 12:00-13:00 井上 明香	ベリーダンス 12:30-13:30 Nana	LEAP FIGHT 12:30-13:30 YUMI	シェイプ&ボクシング 12:50-13:35 Chie				12:30
13:00								
13:30	バレエ 13:15-14:15 吉本 渚							13:30
14:00		エアロ初級 13:45-14:35 田中 陽子	LEAP BODY 13:45-14:45 YUMI		ビラティス 13:50-14:50 鳥田 愛果	体幹バランスメソッド 14:00-15:00 清水 博士	ビラティス 13:45-14:30 HISAMI	はじめてマーシャル 13:20-14:00 植田侑樹
14:30								14:00
15:00	リラックスヨガ 14:30-15:30 河野 富久子	バレエトレーニング 14:45-15:15 Mako	GGXストレッチ 15:00-15:45 スタッフ				リラックスストレッチ 14:15-15:00 植田侑樹	14:30
15:30	★				K-POP 15:05-16:05 YUUITI	バレエ 15:15-16:15 鳥田 愛果	ハタヨガ 14:40-15:40 HISAMI	オリジナルダンスマックス 15:15-16:15 AYANO
16:00		JAZZ OPEN 15:25-16:25 Mako	5-ONE-ALL <small>ファイブワンオール</small>					15:00
16:30	5-ONE-ALL <small>ファイブワンオール</small>		5-ONE-ALL <small>ファイブワンオール</small>			5-ONE-ALL <small>ファイブワンオール</small>	NEW GGX シェイプ 16:30-17:00 スタッフ	15:30
17:00								16:00
17:30								16:30
18:00								17:00
18:30								17:30
19:00	ピラティス 18:45-19:30 HISAMI		UK JAZZ DANCE 19:00-20:00 PERI	バレエ 19:00-20:00 吉本 渚	IB-YOGA(ボディ調整ヨガ) 19:00-19:45 山上 雅子IBA.E		LEAP BODY 16:55-17:40 YUMI	18:00
19:30		Burning Kick BOX 19:15-20:15 YUKA						18:30
20:00	からだりセットヨガ 19:40-20:40 HISAMI				IB-CORE+(骨盤修正+EX) 19:50-20:35 山上雅子IBA.E		5-ONE-ALL <small>ファイブワンオール</small>	19:00
20:30								19:30
21:00	5-ONE-ALL <small>ファイブワンオール</small>		陰ヨガ 20:10-20:55 PERI	コンテンポラリーダンス 20:15-21:00 吉本 渚	GGX ショートプログラム 20:50-21:10 スタッフ			20:00
21:30								20:30
22:00								21:00
22:30								21:30
23:00								22:00
			23:00 CLOSE					22:30
								23:00

アクティブ

コンディショニング・調整

ヨガ

ダンス

スタジオは空き時間
レンタル可能です。
ご希望の方はごちら

Instagram base QR code

明日の元気、未来の健康！

詳しくはごちら↓



明日の元気、未来の健康！

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。体力に自信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。基本的なストレッチを变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	あらゆる筋肉群の動きを取り入れた究極のプログラム、かっこいいサウンド振り付けでシンプルなダイナミックにゴールを目指します
ZUMBA®	サルサ・メンソレ・タ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
SALSA TON	音楽を中心と身体で感じ、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。
HIIT(タバタプロトコル)	強度の高い運動で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なうラスト。
自重シートトーニング	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&カシング	パンチやキックを使って全身をシェイプアップしています。ストレッチ、脂肪燃焼に効果的なプログラムです。
Burnning Kick BOX	音楽に合わせて、パンチやキック格闘技の動きを入れながら楽しくエクササイズしていきます。初めての方でも参加可能です。
はじめてマーシャル	音楽に合わせて、パンチやキック格闘技の動きでエクササイズしていきます。初めての方向けのクラスです。
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、コンディショニングの為のトレーニングを、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	マットの上で行な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	体の痛みとバランスを整えながらしっかりとコアトレーニングを行ない筋力、柔軟性をアップします。
ルーラーダットン	色々なボーダーや運動をしながら、ご自身のお身体の状態を知る自己整体のクラスです。
LEAP BODY	ハーベルを使って楽しい音楽曲に合わせて全身を鍛えしていくクラスです。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。
ペルピクストレーナ	ペルピクストレーナ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ないますのでタオルをご持参ください。
体幹バランスミッド	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	ひとつのお手づき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。
バタヨガ	運動が苦手な方、体が使いこなせない方でも安心してご参加いただけます。心身をバランスよく活性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。
リラックストヨガ	ゆっくりとした呼吸リズムで無理なく簡単なポーズを行ないます。ストレッチ、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いクラスです。
からだセラピヨガ	無理なく自身の身体の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、ストレッチを行なうクラスです。
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。
リラックスストレッチ	リラックス効果を高めるストレッチです。どなたでもお気軽にご参加ください。
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いただけます。
コンテンポラリーダンス	自由で躍動で身体の感じるままに動き感覚を感じるこの出来るるクラスです。
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。
ペリーヤンス	古代エジプト・トトコで発祥したオリエンタルダンスです。首や腰・腹部を細く震わせて女性のしなやかさを表現します。
バレエクササイズ	バレエ初心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な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アーティストのよう踊ってみたい方は是非ご参加ください。
かみんじゅく	バレエの動きをベースとしてジャズミミ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＆ストレッチを組み合わせ、水の特性を活かし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と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。泳く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。
アクアピクス	音楽に合わせて水中エクササイズを行ないます。水の抵抗により全身のシェイプ効果は絶大です。
アクアエイプ	プールの中で音楽に合わせながら全身のトレーニングを行ないます。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	テンポの良い音楽曲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。泳くのが苦手な方も安心してご参加ください。
はじめてスイム	泳き方の基礎を学べるクラスです。泳くのが苦手な方も安心してご参加ください。

・給水・お手洗い以外の池や退場は、安全面および他の会員様への迷惑のためお控えください。

・また事前に止めた場合は、必ず水を吐ききり、水を吐ききりの状態にて入浴して下さい。

・事故防止のため、各ルーム内に10kgの水筒の注入場所は設けてあります。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。

・皆様に気持よく参加して頂けますよう、マスク着用に確実に協力をお願いいたします。