

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
	7:00 OPEN						
7:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>初めての方でも安心して ご参加いただけます。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>明日の元気 未来の健康！ についてはこちら</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p style="color: #e91e63; font-weight: bold;">5-ONE-ALL</p> <p>ファイブワンオール</p> <p>スタジオレッスンを終え、十分にアップされた良質な時間を上手に使うエクササイズ。 「ストライプ」というマシンで、初動で6回、中動で6回、終動で6回。全18回で5か所の 筋肉を鍛えます。これまでのように負荷のかりかりが一通りのマシンとは違い、 最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることができます。</p> </div> </div>						
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>ボーディング アカデミー (第4週のみ) 9:30-10:30 井上 浩</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>エアロ初級 (第4週は実施なし) 10:00-10:45 田中 陽子</p> <p>WEB/店頭整理券</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>どちらか1レッスンのみご参加可能です。 (レッスン内容は同じです。)</p> </div> </div>						
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
11:00	エアロ初級 10:45-11:30 風早 幸恵	IB-YOGA (ボディ調整ヨガ) 10:45-11:30 山上雅子IBA.E	IB-YOGA (ボディ調整ヨガ) 10:45-11:30 山上雅子IBA.E	ハタヨガ 1.3.5週 (じつり) 2.4週 (スツキリ) 10:45-11:30 こと	オリジナルエアロ 10:45-11:45 福嶋 頌	エアロ初級 11:00-11:45 田中 陽子	IB-YOGA (ボディ調整ヨガ) 11:30-12:15 山上雅子IBA.E
12:00	ZUMBA® 11:45-12:30 風早 幸恵	HOUSE入門 11:45-12:30 HIROKI	IB-CORE+ (肩胛修正+EX) 11:35-12:20 山上雅子IBA.E	体幹つくる・ほぐす 1.3.5週 (つくる) 2.4週 (ほぐす) 11:45-12:45 Mari	体幹バランスメソッド 12:00-13:00 清水 博士	エアロ初級 11:00-11:45 田中 陽子	IB-YOGA (ボディ調整ヨガ) 11:30-12:15 山上雅子IBA.E
12:30			5-ONE-ALL			WEB/店頭整理券	
13:00	ピラティス 12:40-13:25 HISAMI	ストリートダンス初級 12:45-13:45 HIROKI	シェイプアップマーシャル 12:45-13:30 植田 侑樹	ZUMBA® 13:00-13:45 Mari	のんびりストレッチ 13:10-14:10 AIKA	エアロ初級 11:00-11:45 田中 陽子	IB-CURE+ (肩甲骨修正+EX) 12:20-13:05 山上雅子IBA.E
13:30						WEB/店頭整理券	
14:00	ハタヨガ 13:40-14:40 HISAMI	リラックスヨガ 14:00-15:00 松本 晃	ピラティス 13:45-14:45 植田 侑樹	エアロ初中級 14:00-15:00 柴 貴郎	K-POP 14:20-15:20 YUUITI	エアロ初級 11:00-11:45 田中 陽子	IB-CURE+ (肩甲骨修正+EX) 12:20-13:05 山上雅子IBA.E
14:30						WEB/店頭整理券	
15:00		5-ONE-ALL				WEB/店頭整理券	
15:30	ストリートダンス 15:00-16:00 MIKI-T	5-ONE-ALL	UK JAZZ DANCE 15:00-16:00 PERI	GGX シェイブ 15:15-16:00 スタッフ	簡単トレーニング 15:30-16:30 YUKA	エアロ初級 11:00-11:45 田中 陽子	ボール 13:15-13:45 スタッフ
16:00	5-ONE-ALL	ステップ初中級 15:20-16:20 松本 晃	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	WEB/店頭整理券	5-ONE-ALL
16:30		WEB/店頭整理券					
17:00	～週替わりレッスン～						
17:30	6日 ストリートJAZZ 井上 明香 IR 13日 休館日 20日 HIPHOP ASUKA IR 27日 有料レッスン 池野 鷹 IR※要予約						
18:00							LEAP HEALING 15:15-16:05 YUMI
18:30							5-ONE-ALL
19:00		HOUSE 18:30-19:30 HIROKI	LEAP CONDITIONING 18:30-19:20 YUMI	LEAP BODY 19:00-19:30 未定	ピラティス 18:50-19:20 植田 侑樹	エアロ初級 11:00-11:45 田中 陽子	LEAP FIGHT 16:15-17:15 YUMI
19:30	週替わりレッスン 19:15-20:15					WEB/店頭整理券	5-ONE-ALL
20:00		CLUB JAZZ 19:40-20:40 伊藤 卓家	LEAP FIGHT 19:30-20:30 YUMI	LEAP FIGHT 19:40-20:30 未定	マーシャルメット 19:30-20:00 植田 侑樹	5-ONE-ALL	GGX シェイブ 17:30-18:15 スタッフ
20:30							5-ONE-ALL
21:00	GGX シェイブ 20:30-21:15 スタッフ		IB-YOGA (ボディ調整ヨガ) 20:40-21:25 山上雅子IBA.E	HIP HOP 20:50-21:50 YUYA	GGX シェイブ 20:15-21:00 スタッフ		21:00 CLOSE
21:30	ボールストレッチ 21:25-21:45 スタッフ	シェイプアップマーシャル 20:50-21:50 花田 麻衣	IB-FC (美尻メイク) 21:30-22:15 山上雅子IBA.E	5-ONE-ALL	ボールストレッチ 21:10-21:30 スタッフ		スタジオは空き時間 レンタル可能です ご希望の方はこちら
22:00	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL			5-ONE-ALL		
22:30							インスタベースQRコード
23:00							
0:00	23:00 CLOSE						

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

# GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	定員	クラス内容
<b>アクティブ</b>			
エアロ初級	45	-	エアロピクスに慣れてきた方向向けの初級クラスです。足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。
オリジナルエアロ	60	-	エアロピクスに慣れてこられた方向向けのクラスです。インストラクターの個性あるプログラムを満喫してください。
ステップ中級	60	23	ステップエクササイズに慣れてきた方向向けのクラスです。シンプルなコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラスです。
シェイプアップマーシャル	60	-	基礎からキックボクシングを始めてみましょう。普段使わない筋肉を刺激するため、シェイプアップにもおすすめのクラスです。
STRONG NATION™	45	-	音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。テンポに合わせてパワー、ストレンクス、スピード、持久力可動域を鍛えていくクラスです。
マーシャルミット	60	-	格闘技の動き(ボクシング・空手など)を取り入れたプログラムです。音楽に合わせて動いたり、ミットに向かってパンチやキックでストレス発散はもちろん脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。
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。
LEAP FIGHT	50	-	あらゆる格闘技の動きと最高の音楽で目標達成を狙おう！
オリジナルステップ	60	23	さまざまなステップの動きにチャレンジしていただく、中上級者向けの内容となっております。
ステップ(有料)	60	23	よりステップアップしたい方に、ゆっくり丁寧に進めていくステップクラスです。
<b>ダンス</b>			
HOUSE(入門)	60	-	HOUSEの基礎から振り付けも楽しめます。かっこよく踊りましょう！
HIP HOP	60	-	HIP HOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで行うクラスです。
K-POP	60	-	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。
ストリートダンス初級	60	-	ダンスが初めての方も楽しめるクラスです。基礎を中心に基本からゆっくりと進めていきます。
ストリートダンス	60	-	音楽に対するリズム感やストリートダンスの基礎から身に付けていくクラスです。
CLUB JAZZ	60	-	ヒップホップやハウスのビートにジャズの要素を取り入れたダンスです。基本からゆっくりと進めていきましょう。
UK JAZZ DANCE	60	-	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います。姿勢改善、代謝アップにも効果的です。
<b>コンディショニング・調整</b>			
体幹(つくる・ほぐす)	60	-	深層筋・体幹をほぐすことにより血行促進、基礎代謝をあげ、しなやかな身体づくりをめざします。
のんびりストレッチ	60	-	身体の調子を見ながら呼吸に合わせてゆっくりと時間をかけて身体全体をストレッチするクラスです。
ポールストレッチ	20	-	通常のストレッチでは得られない柔軟性の向上と、筋バランスを整える効果があります。この開放感はクセになります！運動の前後に是非ご参加下さい。
ポール	30	-	ポールを使ってバランス感覚を養ったり、筋カトレーニングやストレッチなどを行います。
GGX シェイプ	45	-	全身の筋力、筋持久力の向上やシェイプアップのためのトレーニングを、専用のバーベルとプレートを使用し音楽に合わせて行います。ゴールドジムオリジナルのエキサイティングなクラスです。
LEAP BODY	45	-	シェイプアップへの世界一の速動！史上最高のBODYを手に入れよう！
LEAP CONDITIONING	45	-	全身をリラックスさせ肉体と精神を鍛えながら美しい体をつくろう！
LEAP HEALING	50	-	ストレッチとバランスで姿勢調整を行い体の嫌みの予防と改善を目指そう！
ピラティス	60	-	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。
簡単トレーニング	60	-	ダンベル、バーベル、自体重などを使ってエクササイズを行います。体幹の強化はもちろん全身の筋肉を鍛え、引き締まった身体を目指しましょう。
体幹バランスメソッド	45	-	インナーマッスルを使って体のバランスを鍛えていくクラスです。ファンクショナル(機能的)な体づくりに効果的です。
ポージングアカデミー	60	-	ボディビルのコンテストに出場しようと考えている方、あるいは興味ある方のためのポージングとコンディショニングを指導するクラスです。
IB-CURE+(肩甲骨修正+EX)	45	-	脂肪燃焼効果のある褐色脂肪細胞を刺激するアイソメトリックエクササイズで背面を鍛え、血流を促進させることにより冷え性改善にも繋がるクラスです。
IB-CORE+(骨盤修正+EX)	45	-	体幹の中心「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。又、バストリカ呼吸法で気になるお腹・腰回り、ウエストシェイプアップを狙います。
IB-FC(美尻メイク)	45	-	自然なガールド筋肉を鍛える事が重要！ヒップボーンの梨状筋&骨盤低筋群EXで天使のえくぼをつくり美尻を目指します。又、バストリカ呼吸法でお腹やウエストの引き締めも狙います。
バレエエクササイズ	45	-	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。音楽に合わせてゆったりとした動きで、ボディラインを整えていきます。
<b>ヨガ</b>			
IB-YOGA(ボディ調整ヨガ)	45	-	インドのハタヨガとフィットネスの理論を取り入れ日本人にあった東洋医学をベースとしたクラスです。
ハタヨガ	45	-	【1.3.5週】じっくりハタヨガ:セルフマッサージやパーツごとの調整プログラム / 【2.4週】スッキリハタヨガ:太陽礼拝やバランスポーズを入れた、動いてスッキリするプログラム
リラックスヨガ	45	-	1つ1つのポーズを丁寧に、呼吸の心地よさや体の感覚を楽しみながらリラックスして体を動かしていくクラスです。初めての方でも無理なく行って頂けます。

- ・ 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下さい
- ・ 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。