



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY.CHANGE YOUR LIFE.™

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ 2025年8月~

	月曜日 -Monday-			火曜日 -Tuesday-			水曜日 -Wednesday-			木曜日 -Thursday-			
	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	
9:00	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30		エアロ中級 10:00~11:00 陸野 裕子			アルファピクス 9:45~10:45 品末 由香								10:30
11:00			ヨガティス 10:30~11:30 梶原 千賀子			SALSATION® 10:20~11:20 梶原 千賀子			ヒーリングヨガ 10:15~11:15 下田 陽子	CHOREOLOGY 10:30~11:15 RYON	ZUMBA 11:40~12:20 藤沼 美和		11:00
11:30		DANCE&シェイブ 11:15~12:15 CHIKA			ラテンエアロ 10:15~11:00 多田 浩子								11:30
12:00					キックボクシング エクササイズ 11:00~11:50 若岡 純子								12:00
12:30					コアストレッチ 11:15~12:00 多田 浩子								12:30
13:00			ZUMBA 11:45~12:30 伊東 知子			HIP HOP初級 11:40~12:30 田島 史織			ZUMBA 11:30~12:15 DANDAN	BAILA BAILA 11:30~12:30 山崎 朋美	ピラティス 11:40~12:30 AKEMI		13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	

有料レッスン 税込550円 参加費フロントにてお支払

音楽に合わせて行う青春の動きにフォーカスした軽運動に励みましょう。

呼吸に合わせて流れるようにポーズを行います。

定員20名  
整理券WEB10名  
店頭10名

整理券

STUDIO SCHEDULE

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ025年8月~

	金曜日 -Friday-			土曜日 -Saturday-			日曜日 -Sunday-		
	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク
9:00	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN		9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:30							10:00 OPEN		
10:00	養生天女舞 9:50~10:35 除村 元子				ハワイアンフラ (入門) 9:50~10:05 (初級) 10:05~10:50 Kahealani.St	有料スクール 国際空手道連盟総真 会館 千葉海浜支部 合同 9:45~11:00			
10:30		エアロ初級 &シェイブ 10:15~11:15 富澤 由貴	ヨガ 10:40~11:30 上野 さおり	エアロ中級 10:15~11:15 mil			カーディオフィットネス キックボクシング 10:30~11:30 YAYOI	ヨガ 10:30~11:30 AYA	ヨガ 10:45~11:45 大塚 友美
11:00	D-Kick 10:45~11:45 除村 元子				ハワイアンフラ (中級) 11:00~11:45 Kahealani.St				
11:30				エアロ中級 11:30~12:20 mil		ヨガ 11:30~12:30 北村 あり			
12:00	整理券	ヨガ 11:30~12:30 sato	SALSATION® 11:45~12:45 RYON				Qrenボディメンテナンス 11:45~12:45 YAYOI		バルトン 12:00~12:45 大塚 友美
12:30	Qrenボディメンテナンス 12:00~12:45 除村 元子				ヨガ 12:00~13:00 sato				
13:00	定員37名 整理券 WEB26名	HIP HOP初級 12:45~13:45 森林 なつみ	先着アングラ入門 13:00~13:50 Megumi	BAILA BAILA 12:35~13:35 山崎 明美		HIP HOP中級 12:45~13:45 YU-KA		ナエアロハ 12:50~13:35 萬代 昌弘	
13:30	エアロ初級 13:00~13:45 上野 さおり				ボチロディンショング 13:15~14:15 山田 優子		HIP HOP初級 13:00~14:00 KEN		
14:00		ボディメンテナンス ホールド体操 機能改善&ストレッチ 14:00~14:45 除村 元子		ジャズダンス 14:00~15:00 Chi-tan.		第1週 RYON 14:00~15:00 CHOREOLOGY®		STEP初級 13:45~14:30 萬代 昌弘	
14:30	ヨガ (姿勢呼吸を繋げる) 14:00~15:00 石川		フリースタイルダンス (初級) 14:15~15:15 KIKU			第2~5週 田島 史 量 14:00~15:00 ヨガ	整理券	SALSATION® 14:20~15:20 YUKO (毎週実施)	
15:00		GGX 15:00~15:30 GG STAFF		エアロ初級&シェイブ 15:10~16:10 川上 真里江		ZUMBA 14:45~15:45 MIWA		CHIKAZAP 14:45~15:45 CHIKA	
15:30							ヨガ 14:25~15:25 河波 佐結里 定員30名	整理券 WEB20名 店頭各10名	
16:00	有料スクール キッズJ/LI (幼児クラス) 16:00~16:45 河波 佐結里	有料スクール avexダンスマスター (リトルキッズ) 16:00~17:00 タイガー			GGX 16:00~16:30 GG STAFF	Body core Training 16:05~16:50 Aura	J/LI (中級) 14:25~15:25 河波 佐結里 定員30名		ヨガ&コンディショニング 15:40~16:30 石井 恵
16:30							J/LI (応用) 15:40~17:00 Aura		ペリーダンス 16:00~17:00 Parwanaアミ
17:00	有料スクール キッズJ/LI (低学年クラス) 16:50~17:40 河波 佐結里	有料スクール avexダンスマスター (ベシック) 17:10~18:10 タイガー		有料スクール ダンスアカデミー (キッズ) 16:25~17:25					
17:30							J/LI (初級) 17:10~18:10 Aura		有料スクール ユースJ/LI (中学生~大学生) 17:00~18:00 河波 佐結里
18:00	有料スクール キッズJ/LI (高学年クラス) 17:40~18:40 河波 佐結里							シェイブボクシング (協栄ジム) 17:15~18:05 早野 宏美	
18:30		有料スクール avexダンスマスター (ジュニア) 18:20~19:20 タイガー							
19:00					有料スクール avexダンスマスター (フーテンクラス) 18:00~19:30 MADORI		カーディオ キックボクシング 18:30~19:20 高橋 幸子		
19:30									
19:30	J/LI (初級) 19:15~20:25 Chi-tan.	ボディシェイブ (顔コン+有酸素) 19:30~20:20 永野 幸子							
20:00		ZUMBA 19:50~20:50 伊藤 知子							
20:30					有料スクール avexダンスマスター (フーテンクラス) 19:40~21:10 MADORI				
21:00	ジャズダンス 20:40~21:40 Chi-tan.								
21:30									
22:00									
22:30	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	22:00 CLOSE

中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。全身に流る経絡に沿って呼吸する全身運動を行います。優しい音楽

身体の中心(コア)を強化するエクササイズを行います。

幕張3店舗で週に110本以上のレッスン!

有料レッスン『ベリーダンス』  
~オリエンタル曲の振付を楽しむ~

ベリーダンスジブシーヌスタイル一曲を振付け。ベリーへの情熱をお持ちの方、お待ちしております!

開催日時: 全4回  
17:30-18:30 (60分)  
7月20-27日 8月3-24日

場所: 幕張千葉(WBG)店スタジオ  
料金: 全4回分一括 13,200円(税込)  
都度払い 3,630円(税込)/1回

ご用意のお願い: ジブシーヌカード(25ヤード以上)色や柄、入手法につきましても、直接担当インストラクターにお尋ねください。店舗フロントではお受け致しかねます。

担当: Parwanaアミ


お申込み  
開催1週間前からWBG店フロントにて受付いたします。※電話での受付は行っていません。お申込み時に料金をお支払いください。他、他店メンバーは別途施設利用料を頂戴いたします。

夏季休館日  
WBG・ベイパーク店  
8月14日(木)  
15日(金)  
ANNEX店  
8月12日(火)  
13日(水)

整理券  
※WEBオンライン予約  
受付はレッスン開始、24時間前~2時間前まで  
整理券クラスは開始2時間前からフロントにてお渡し致します。  
台帳のサインを必ず行い、整理券をお持ちください。  
※店頭予約 開始2時間前よりフロントにて受付です。

※クラスのレベルについて  
特に表記のないものはどなた様でもご参加いただける「オールレベル」をベースとしています。  
マーク(初めの方におすすめ)  
初級(やさしい) 中級(慣れた方向け)  
と難易度に合わせた表記を付けています。

CHECK!  
明日の健康! 未来の元気!  
詳しくはこちら



赤い枠で囲われたレッスンは、カテゴリー・時間・担当者等が変更されています。
アクティブ系
ダンス
コンディショニング・調整
ヨガ
有料クラス



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

幕張千葉ANNEX マット・リングエリア 2025年8月～

	月曜日 -Monday-	火曜日 -Tuesday-	水曜日 -Wednesday-	木曜日 -Thursday-	金曜日 -Friday-	土曜日 -Saturday-	日曜日 -Sunday-
	マット	マット	マット	マット	マット	マット	マット
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						気功ストレッチ 12:00~12:50 山田 優子	
12:30							
13:00							
13:30			Queenのメンテナンス 13:30~14:00 藤村 元子		TWX 13:00~14:00 GG STAFF		
14:00			有料スクール				
14:30			Queenボディメンテナンス 機能改善クラス (併修/専修 改期) 14:15 ~15:30 藤村 元子				
15:00						GGX 15:00~15:30 GG STAFF	有料スクール
15:30							クラブエクササイズ 15:20~16:20 坂本 優仁
16:00							有料スクール
16:30							クラブエクササイズ 16:35~17:35 坂本 優仁
17:00							
17:30							
18:00				有料スクール	有料スクール		
18:30				ジュニア～スモール コンディショニングス クール 18:00~ 19:30	クラブエクササイズ 18:00~19:00 坂本 優仁		
19:00					有料スクール		
19:30					クラブエクササイズ 19:15~20:15 坂本 優仁		
20:00						三連準備 レイクワース 19:30~20:30	
20:30		有料スクール					
21:00		スタジオ 本部/総合 講義 20:30 ~22:00 平直 行				三連準備 レイクワース 19:30~21:30 入) 20:30~ 21:30	
21:30							
22:00							
22:30							20:00 CLOSE
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	

【スタジオ/マット/リングエリア利用について】

- スタジオ
  - ・レッスンの無い時間帯は、開放しております。
  - ・※貸切される場合は、レンタル料金が発生します。
  - ・スタジオを有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります。
  - ・ホームページ、店頭、お電話にてお問合せください。
- マット
  - ・レッスンの無い時間帯は、ストレッチエリア同様にご利用いただけます。
- リング
  - ・レッスンの無い時間帯は、ご自由にご利用いただけます。
  - ・※グローブ、ミット等の貸出は、行っておりません。
  - ・※対人同士での打ち合い（スパーリング）等は、禁止しております。

# Group Exercise Program Guide

## エアロビクス・STEP系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強度	難易度
エアロビクス	エアロビクスダンスエクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中上級(45分～60分)までお選びいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
STEP	ステップ台を使った音楽に合わせて行う昇降運動エクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中級(40分～60分)までお選びいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆	★★～★★★★

## 格闘技系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強度	難易度
カーディオキックボクシング	キックボクシングの動き取り入れた燃焼系エクササイズです。ノリの良い音楽に合わせて楽しく運動強度を維持出来ます。運動不足・ストレス解消におすすめてです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★
シェイプボクシング®	協栄ジム認定のフィットネスボクシング・有酸素系エクササイズです。脂肪燃焼の促進、体カアップやストレス解消にたいへん効果が期待できます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★
D-kick	キックボクシングエクササイズとダンベルを使った筋カトレーニングを組み合わせたプログラムです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
キックボクシングエクササイズ	音楽に合わせて行う格闘技系(キックボクシング)の動きを取り入れたインストラクターオリジナルエクササイズです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★

## ダンスフィットネス系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強度	難易度
ZUMBA	誰でも簡単に踊れるラテン系ダンスフィットネスです。サンバ、サルサ、メレンゲ、レガトン、クンビアなどの音楽にマッチしたエクササイズをお楽しみください。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ラテンエアロ	サルサやサンバなど、ラテンのリズムに合わせて踊るエアロビクスダンスエクササイズです。ウエスト周りを中心に体幹のシェイプアップにも効果的です。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
タヒチフィットネス	南国のリズムに合わせて伝統のステップを踏みながら振付を楽しむクラスです。腰の動作が特徴的。初めての方やダンス経験のない方でもお楽しみいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
BAIRA BAIRA	ラテンをはじめ、さまざまなジャンルのダンスをアレンジしたダンスエクササイズクラスです。ラテン系のノリのよい音楽と動きをお楽しみください。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
SALSATHION®	様々な音楽ジャンルのダンススタイルがサルサソースのようにミックスされたエクササイズです。ジャンプ動作が少なくローインパクトのステップで構成されています。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆	★★
CHOREOROLOGY	最新のヒットナンバー等に合わせたコレオ(振付)を体に取り込み、POPスターの様に踊れるダンスフィットネスです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ナニエアロハ	フラダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
DANCE&シェイプ	ダンスと筋コンディショニングを組み合わせたいンストラクターオリジナルレッスンです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★

## コンディショニング系(動的・静的)プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強度	難易度
ピラティス(マットピラティス)	静かな動きで、体幹部・身体の奥の筋肉(コア)を中心に鍛え、身体全体のバランスを整えるエクササイズです。	身体調整・姿勢改善	☆☆	★★
ボディシェイプ	バーベルやダンベル、チューブ、時には自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。引き締まったボディを目指しましょう。	筋力アップ・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ボディメンテナンス	ヨガ、気功、自力整体をミックスした体を調整する為のヒーリングクラスです。年齢性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★～★★★
アルファビクス	ヨガをベースにした動きとアルファー波状態に導く音楽に合わせて腹式呼吸をしながらゴムバンドを使って体を動かしていきます。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆	★★
太極拳	心地よい音楽に合わせて心も体もゆったりとリラックスしながら、24式太極拳を中心に動きを省けていくクラスです。老若男女どなた様でもご参加いただけます。	身体調整・機能改善・スキルアップ	☆☆	★★
太極舞	太極拳や中国武術、扇舞五行などのエッセンスを取り入れたエクササイズです。ゆったり動くので初めての方や激しい運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★
養生天女舞	中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。優しい音楽に合わせてゆったりと動きます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★
ヨガティス	柔軟性を高めるヨガと体幹を鍛えるピラティスを融合させたプログラムです。	身体調整・姿勢改善	☆☆	★★
スローエアロビク	背骨の動き(胸をひらく・体側をのぼす・体をひねる)に特化したやさしいエアロビクスです。合せて下肢の筋コンディショニングも行います。	身体調整・姿勢改善・心肺機能向上	☆☆	★★
骨格調整コンディショニング	ボールなどのツールを使用してストレッチや体ほくしを行います。	身体調整・姿勢改善	☆☆☆☆	★★～★★★
ボールコンディショニング	ストレッチボールを用いて、呼吸と連動した胸郭の調整エクササイズと下肢の筋膜リリースを行います。	身体調整・姿勢改善・機能改善	☆☆☆☆	★★～★★★
Body core Training	体の中心となるコア(体幹)を鍛えるエクササイズを行います。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★
気功ストレッチ	簡単な体操と呼吸法で「気」を調えるインストラクターオリジナルレッスンです。	身体調整・機能改善	☆☆☆☆	★★～★★★
バレトン	バレエの動きをベースに、ヨガの要素で身体を柔軟にし、フィットネスの要素で筋肉を鍛える、裸足で行うエクササイズです。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★
CHKAZAP	バーベルやダンベルを使用する筋力とトレーニングのインストラクターオリジナルレッスンです。(定員20名)	筋力アップ・シェイプアップ	☆☆☆☆	★★★
STRONG NATION®	格闘技系の動作と筋カトレーニングで全身を鍛えるインターバルトレーニングプログラムです。	筋力アップ・シェイプアップ・心肺機能向上	☆☆☆☆	★★
GGX	GG(ゴールドジム)スタッフによるグループエクササイズです。筋コンやストレッチボール、VIPER、栄養セミナーなど、どなた様でもご参加いただけます。	-	☆☆～☆☆☆	★★

## ヨガ・ストレッチ系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強度	難易度
ヨガ	呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消します。年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★～★★★★
癒しのヨガ	心地よい音楽と呼吸でリラックスしながらヨガを行います。疲労回復、緊張感からの解放におすすめてです。	身体調整・機能改善・リラクゼーション	☆☆☆☆	★★
ヴィンヤサフローヨガ	呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うレッスンです。	身体調整・機能改善	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ヨガ&コンディショニング	ヨガのポーズを深めながら全身の調整の為のエクササイズを行うレッスンです。	身体調整・姿勢改善・機能改善	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ヨガ&シェイプ	ヨガのポーズと筋カトレーニングを行います。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★

※スケジュールは、都合により変更する場合がございます。予めご了承下さい。