



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 2026年6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	
9:30							エンジョイ筋コン 9:30~10:00 下田 陽子						
10:00					アルファピクス 9:45~10:45 品末 由香								
10:30	エアロ中級 10:00~11:00 陸野 裕子			ラテンエアロ 10:15~11:00 多田 浩子		SALSATION® 10:20~11:20 梶原 千賀子	アンチエイジングヨガ 10:15~11:15 下田 陽子	CHOREOLOGY 10:30~11:15 RYON	ZUMBA 10:30~11:20 藤沼 美和	ボディメイク 10:25~11:10 小野 洋子	デトックスヨガ 10:00~11:00 室安 砂織		
11:00		ヨガティス 10:30~11:30 梶原 千賀子			キックボクシング エクササイズ 11:00~11:50 岩岡 純子							ヨガ 10:40~11:30 岩田 安季子	
11:30	DANCE&シェイブ 11:15~12:15 CHIKA			コアストレッチ 11:15~12:00 多田 浩子							マットピラティス 11:15~12:00 室安 砂織		
12:00		ZUMBA 11:45~12:30 伊東 知子				HIP HOP 初級 11:40~12:30 田崎 史織	ZUMBA 11:30~12:15 DANDAN	BAILA BAILA 11:30~12:30 山崎 明美		ピラティス 11:40~12:30 AKEMI		D-Kick 11:50~12:40 釜賀 悠佳	
12:30				ヨガ 12:15~13:15 AYA	骨格調整 コンディショニング 12:10~13:00 今野 龍子								
13:00	ヨガ 12:30~13:30 sato	ヨガ 12:45~13:35 石川				やさしいヨガ 12:50~13:40 加藤 清	エアロ初級 12:30~13:15 中野 智恵		STEP初級 12:45~13:25 工藤 兼一	バレトン 12:50~13:35 品末 由香	ハワイアンフラ 12:35~13:35 Kahealani.St	エアロ中級 &シェイブ 12:30~13:30 阿部 日佐子	
13:30					タヒチフィットネス 13:15~14:15 Megumi								
14:00	ZUMBA 13:45~14:45 久保田 純子	エアロ初級 13:50~14:35 CHIKA	バレエ (初級) 13:40~14:50 佐藤 知典				筋コン&ボール コンディショニング 13:30~14:15 進藤 朋子		STEP中級 13:40~14:40 工藤 兼一	やさしいヨガ 13:50~14:40 森 由希子		STEP中級 13:45~14:45 阿部 日佐子	
14:30			バレエ (入門) 13:30~14:30 河波 佐結里	定員30名									
15:00		ZUMBA (ANNEX休館日) 14:50~15:40 久保田 純子		STEP中級 14:30~15:30 渡辺 睦美			スローエアロピク 14:30~15:30 進藤 朋子				太極拳 14:10~15:10 岡村 朋子		
15:30	HIP HOP初級 15:00~16:00 KOJI		【有料レッスン】 バレエ(入門) 15:00~15:30									アルファピクス 15:00~16:00 品末 由香	
16:00			有料レッスン 税込500円 フロントにてお支払い下さい。										
16:30		ジャズチア リトル (年少~小学1年生) 16:00~16:50 Nahomi	キッズバレエ 幼児クラス (3歳~年長) 16:00~16:45 河波 佐結里					キッズアスリート ファースト (年少~年長) 15:40~16:40 アークアスリート		avex タクスマスター リトルクラス (4歳~小学生) 16:00~17:00 カトゥー		キッズアスリート ファースト (年少~年長) 15:40~16:40 アークアスリート	
17:00													
17:30		ジャズチア キッズ (小学2~4年生) 17:00~18:00 Nahomi	キッズバレエ 低学年クラス (小学1~3年生) 16:50~17:40 河波 佐結里					キッズアスリート スタンダード (小学生) 16:45~17:45 アークアスリート		avex タクスマスター キッズクラス (小学生) 17:10~18:10 カトゥー		キッズアスリート スタンダード (小学生) 16:50~17:50 アークアスリート	
18:00					avexタクスマスター スターター&ベシック (小学生) 17:30~18:30 SAAYA								
18:30			キッズバレエ 高学年クラス (小学4~6年生) 17:40~18:40 河波 佐結里			国際空手道連盟 極真会館 千葉海浜支部 ジュニアクラス (3歳~中学生) 17:30~19:00		キッズアスリート アスリート (小学生) 17:50~18:50 アークアスリート			avex タクスマスター オール年齢 (初級) 17:30~19:00 Ryotaro	キッズアスリート アスリート (小学生) 18:00~19:00 アークアスリート	
19:00	エアロ初級 &シェイブ 18:30~19:30 宮沢 美登里		ジャズチア ジュニア (小学5年~中学生) 18:10~19:25 Nahomi			合間クラス 19:30~21:00 ※1階スペースにて実施							
19:30				エアロ中級 19:00~20:00 中野 智恵	癒しのヨガ 19:00~20:00 大塚 友美			バレエ (中級) 19:05~20:15 佐々木 健		ヨガティス (足指から整える コアコンディショニング) 19:10~20:00 石川		キックボクシング エクササイズ 19:15~20:10 岩岡 純子	STEP中級 19:15~20:15 水品 恵
20:00		ZUMBA 19:45~20:45 (代行) 藤沼 美和											SALSATION® 19:20~20:20 久我 千代子
20:30		ヨガ&シェイブ 20:00~21:00 AILI			カーディオ キックボクシング 19:30~20:15 高橋 幸子								
21:00			カーディオフィットネス キックボクシング 20:15~21:15 YAYOI		フリースタイルダンス (初級) 20:15~21:15 KEN		STRONG NATION 20:30~21:15 高橋 幸子	SALSATION® 20:30~21:30 歩		CHIKAZAP 20:30~21:30 CHIKA	バレエ (入門) 20:20~21:20 上藏 達也	ZUMBA 20:25~21:15 亀山 へぎ	エアロ中級 20:30~21:30 金井 裕之
21:30													ボクシングの動きと筋トレを サーキット形式で行います。 キックがないので股関節に 不安のある方安心してご参
22:00													
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	

音楽に合わせて行う背骨の動きに
フォーカスした軽運動に筋トレをプラス。

呼吸に合わせて流れるように
ポーズを行うヨガです



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 2026年6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	10:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:30	中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。全身に流る経絡とツボを刺激する全身運動を行います。優しい音楽に合わせてゆったりと動きます。								
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) 10:05~11:50 Kahealani.St	国際空手道連盟 極真会館 千葉海浜支部 合同クラス 9:30~11:00			
10:30		エアロ初級 & シェイプ 10:15~11:15 高澤 由貴	ヨガ 10:40~11:30 上野 さきり	エアロ中級 10:10~11:10 mii			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		ヨガ 11:30~12:30 sato	SALSATION® 11:45~12:45 RYON	エアロ中級 11:30~12:20 mii		ヨガ 11:30~12:30 北村 あり	Qrenボディメンテナンス 11:45~12:45 YAYOI		
12:00	整理券 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				バルトン 12:00~12:45 大塚 友美
12:30	整理券 WEB 26名 店頭 11名								
13:00	エアロ初級 13:00~13:45 上野 さきり	HIP HOP初級 12:45~13:45 森林 なつみ	タヒチアンダンス入門 13:00~13:50 Megumi	BAILA BAILA 12:40~13:40 山崎 明美		HIP HOP中級 12:45~13:45 YU-KA	HIP HOP初級 13:00~14:00 KEN	ナニアロハ 12:50~13:35 萬代 昌弘	
13:30					ボディコンディショニング 13:15~14:15 山田 信子				
14:00		ボディメンテナンス ポール体操 機能改善&ストレッチ 14:00~14:45 除村 元子	フリースタイルダンス (初級) 14:15~15:15 KIKU	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 (姿勢と呼吸を整える) 14:00~15:00 石川					第2~5週 田島 史織 14:00~15:00 ヨガ	整理券 ハリエ (中級) 14:25~15:25 Aura	整理券 SALSATION® 14:20~15:20 YUKO (毎週実施)	
15:00		ビクブルボール 15:00~15:30 GG STAFF			ZUMBA 14:45~15:45 MIWA		整理券 WEB 20名 店頭 10名	CHIKAZAP 14:45~15:45 CHIKA	整理券 WEB 12名 店頭 10名
15:30				エアロ初級&シェイプ 15:10~16:10 川上 茂子					
16:00	キッズハリエ 幼児クラス (3歳~未就学児)				GGX 16:00~16:30 GG STAFF	Body core Training 16:05~16:50 Aura	ハリエ (応用) 15:40~17:00 Aura	ペルーダンス 16:00~17:00 Parwanaアミ	ヨガ&コンディショニング 15:40~16:30 石井 恵
16:30	16:00~16:45 河波 俊結里	avexダンスマスター リトルクラス (4歳~小学生)		マリンズダンスアカデミー キッズ (3歳~未就学児)					
17:00	キッズハリエ 低学年クラス (小学1~3年生)	16:40~17:40 タイガー		16:25~17:25					
17:30	16:50~17:40 河波 俊結里						【有料レッスン】 ポロ小基礎 (第2-4週) 17:20~17:50	シェイプボクシング (協栄ジム) 17:15~18:05 草野 宏美	ユースハリエ (中学生~大学生) 17:00~18:00 西脇 可奈
18:00	キッズハリエ 高学年クラス (小学4~6年生)	avexダンスマスター スターター & ベンチーク (小学生)		マリンズダンスアカデミー リトル (小学1~4年生)			有料レッスン 税込1,100円 フロントにてお支払い下さい。		
18:30	17:40~18:40 河波 俊結里	17:50~18:50 タイガー		17:35~18:35					
19:00									
19:30	ハリエ (初級) 19:15~20:25 Chi-tan.		ボディシェイプ (筋コン+有酸素) 19:30~20:20 永野 幸子	マリンズダンスアカデミー ジュニア (小学5~中学3年生) 18:45~20:00		カーディオ キックボクシング 18:30~19:20 高橋 幸子			
20:00		ZUMBA 19:50~20:50 伊藤 知子							
20:30									
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

**幕張3店舗で
週110本以上の
レッスン!**

有料レッスン
「ポワントシューズ基礎 with Aura」
ゴールドジム幕張千葉

ポワントシューズの正しい履き方、歩き方、基本のステップをバーを使って行うレッスンです。

開催日: 5月31日
6月14・28日(日)
時間: 17:20~17:50(30分)
料金: 1,100円(税込)
場所: 幕張店(9階)スタジオ
対象者: ポワント経験者
ポワントシューズをお持ちください。

ご予約時の諸注意:

【事前確認】
参加は16歳以上となります。
参加費は1人1席につき1,100円(税込)です。
ご予約は1週間前までにお願いいたします。
ご予約は1週間前までにお願いいたします。
ご予約は1週間前までにお願いいたします。
ご予約は1週間前までにお願いいたします。

WEBオンライン予約
レッスン開始、24時間前~2時間前まで

整理券クラス
開始2時間前から
フロントにてお渡しいたします
台帳にサインをし、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 ... 初めての方におすすめ
初級 (やさしい)
中級 (慣れた方向け)

と、難易度に合わせて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 変更となっています
	アクティブ系
	ダンス
	コンディショニング
	ヨガ
	有料クラス



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 2026年6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-		
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		
	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	
9:00	<p>【スタジオ/マット/リングエリア利用について】</p> <p>■スタジオ</p> <ul style="list-style-type: none"> レッスンのない時間帯は、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 ・ 有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります インスタベースよりお問い合わせください <p>■マット</p> <ul style="list-style-type: none"> レッスンのない時間帯は、ストレッチエリアとしてご利用いただけます <p>■リング</p> <ul style="list-style-type: none"> レッスンのない時間帯は、開放しております ※ グローブ、ミット等の貸出は、行っておりません 														9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30															10:30
11:00															11:00
11:30															11:30
12:00															12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00															
14:30															
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															
23:30	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	

【スタジオ/マット/リングエリア利用について】

■スタジオ

- レッスンのない時間帯は、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
- ・ 有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります
- インスタベースよりお問い合わせください

■マット

- レッスンのない時間帯は、ストレッチエリアとしてご利用いただけます

■リング

- レッスンのない時間帯は、開放しております
- ※ グローブ、ミット等の貸出は、行っておりません

Qren
ボディメンテナンス
13:30~14:00
除村 元子

有料スクール

Qren
ボディメンテナンス
機能改善クラス
(腰痛・膝痛改善)
14:15~15:30
除村 元子

TWX
13:00~14:00
GG STAFF

気功ストレッチ
12:00~12:50
山田 信子

GGX
15:00~15:30
GG STAFF

有料スクール

クラブボクシング
15:20~16:20
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング
16:35~17:35
坂本 優仁

有料スクール

ジュニアベースボール
コンディショニング
(小学4~中学3年生)
18:00~19:30

有料スクール

クラブボクシング
18:00~19:00
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング
19:15~20:15
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング
20:30~21:30
坂本 優仁

三浦道場
レギュラークラス
19:30~20:30

三浦道場
ライトクラス
ファイティングクラス
20:30~21:30

20:00 CLOSE

有料スクール

ストライブル
柔術・総合格闘技
20:30~22:00
平 直行

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
カーディオフキックボクシング	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イ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。