



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

高槻大阪 2020年6月~

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
7:30															
8:00	朝ヨガ 7:30-8:30 増谷 加代子				朝ヨガ 7:30-8:30 平尾 江利										
8:30															
9:00															
9:30															
10:00															
10:30	シンプルステップ 10:15-10:55 吉見 悠子	GGX(シェイプ) 10:00-10:10 GGX(ボール) 10:20-10:50 STAFF			有料スクール 【有料・要予約】 バレエ トウシューズクラス 9:45-11:30 樋田 明美 (定員12名)	ボルドーブレ 10:15-11:00 HIROKO	エアロスタート 10:30-11:00 中西 輝美	ヨガ 10:30-11:30 増谷 加代子	GGX(ボール) 10:30-11:00 STAFF	骨盤ヨガ 10:00-11:00 NATSU	バレエ 10:00-11:00 武並 葉子 (定員18名)	ルーシーダットン 10:00-11:00 柴田 友子	有料レッスン (週替わり)		
11:00			バレトン 10:45-11:25 荒川 揚介												
11:30	メガダンス 11:15-12:00 吉見 悠子	ルーシーダットン 11:00-11:45 木下 裕加子			2021年1月より、 再開予定	シンプルエアロ 11:15-11:55 中西 輝美			6月18日より、 再開予定	ジャズダンス 11:15-12:15 川田 裕美	6月19日より、 再開予定	はじめてマニッシュ 11:15-11:45 東田 友子	週替わりレッスン 11:00-12:00	2020年7月より、 再開予定	
12:00			6月中休講												
12:30					チェアエアロ 11:45-12:30 HISAMI										
13:00	Group Power45 12:30-13:15 鎌野 浩嗣	バレエ 12:15-13:15 浅田 百 (定員18名)			ヨガ 12:40-13:40 HISAMI	LEAP DANCE 12:30-13:15 NOB TPD	ピラティス 12:20-13:20 島田 莉沙	ファンクショナルトレーニング 12:30-13:10 渋谷 祐子		HIP HOP 12:30-13:30 渡部 達也	ルーシーダットン 12:30-13:30 木下 裕加子	Group Power 12:00-13:00 今井 明美	ジャズダンス 12:10-13:10 川田 裕美	LEAP FIGHT 12:15-13:15 HYODO	ジャイロキネシス 12:20-13:05 小田切 典子
13:30			2020年7月より、 再開予定												
14:00	GGX(ボール) 13:30-14:00 STAFF	ベリーダンス 13:30-14:30 SHELL				LEAP FIGHT 13:30-14:30 NOB TPD	バレエ 13:30-14:30 島田 莉沙 (定員18名)	メガダンス 13:25-14:10 渋谷 祐子	ピラティス 13:25-14:10 島田 莉沙	Group Power 13:45-14:45 鎌野 浩嗣	ピラティス 13:45-14:30 木下 裕加子	LEAP FIGHT 13:15-14:15 HYODO	LEAP HEALING 13:20-14:20 AYANO	Group Power 45 13:30-14:15 鎌野 浩嗣	健康ストレッチ 13:20-14:05 小田切 典子
14:30	陰ヨガ 14:15-15:15 平尾 江利		かんたんマニッシュ 14:00-14:30 YUKA		ピラティス 13:50-14:35 HISAMI										
15:00		ダンスコンディショニング 14:45-15:15 DAI		エアークック 14:45-15:30 YUKA		HOUSE 14:45-15:45 渡部 達也	Group Power 45 14:45-15:30 今井 明美	ジャズダンス 14:45-15:45 麻乃 いづみ	バレエ 14:25-15:40 島田 莉沙 (定員18名)	SALSATION@ 15:00-16:00 KAY	ヨガ 14:50-15:50 前田 奈津子	フラダンス 14:25-15:15 金 慶順	バレエ 14:45-16:00 吉本 渚 (定員18名)	IB-CORE (骨盤調整) 14:30-15:15 IB-Educator	ウェーブピクス 14:20-15:05 HISAMI
15:30															
16:00	BAILA BAILA 15:30-16:30 岸田 恵	HIPHOP 15:30-16:15 DAI		GGX(筋コンディショニング) 15:50-16:20 STAFF											
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	ウェーブストレッチ 19:00-19:30 今井 明美	バレエ 18:40-19:40 YUKIKO (定員18名)		ヨガ45 18:45-19:30 淡川 麻智枝	HOUSE 18:40-19:40 渡部 達也			IB-YOGA (ボディ調整YOGA) 18:40-19:25 IB-Educator	エアロスタート 18:30-19:00 岸田 恵			Group Power45 18:50-19:35 YUKA	ベリーダンス 18:45-19:45 Mito	avex ティーンクラス スターター 17:30-19:00 MIYUKI	有料レッスン (週替わり)
20:00															
20:30	Group Power 19:45-20:45 今井 明美	社交ダンスラン エクスサイズ 19:50-20:35 森川 和也		GGX(筋コン) 19:45-20:15 STAFF	HOUSE 19:45-20:45 渡部 達也	ステップスタート 19:45-20:15 佐子 容子		IB-BL(美脚メイク) 19:35-20:20 IB-Educator	BAILA BAILA 19:15-20:00 岸田 恵						
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															
23:30															

7日
11:00~11:45
スタッフコンディショニング 木下 哲樹
14日
ZUMBA 金 慶順
21日
背骨コンディショニング 中西 輝美
28日
ジャズダンス 千原 恵美

FIA (一般社団法人 日本フィットネス産業協会) からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。
皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。
全てのレッスンを強度の低い息の上がない穏やかなレッスンに変更させていただきます。
・人数制限は継続させていただきます。
・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。
・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。
・ハイタッチや握手等のスキップはお控えいただきますようお願い致します。

- アクティブ系
- ダンス系
- リラクゼーション系
- コンディショニング系
- 有料レッスン

21:00 CLOSE

23:30 CLOSE

GROUP EXERCISE PROFILE

2020. 6～

クラス名	対象	時間	発汗量	強度	難易度	クラス内容
エアロビクス(アクティブ系)						
エアロスタート	A	30				これからエアロビクスを始める方向けのクラスです。基本動作をご紹介します。体力に自信のない方にもお勧めです。
シンプルエアロ	A	40～60				エアロビクスに慣れてきた方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。
エアロコンディショニング	A	45/60				エアロビクスで動きやすい体をつくるためのストレッチなどのコンディショニング、遅いインパクトでの動きを行います。
ステップ系						
ステップスタート	A	30				これからステップエクササイズを始める方向けのクラスです。基本動作をご紹介します。体力に自信のない方にもお勧めです。
シンプルステップ	A	40				ステップエクササイズに慣れてきた初級者向けのクラス。シンプルにコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラス構成です。
ダンス系						
BAILABAILA	A	45/60				ノリノリの音楽でラテン、ヒップホップなどをアレンジしたダンスクラスです。ダンスブルなアレンジで、踊る楽しさを体感できます！
ZUMBA	A	45				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	A	60				サルサダンスのようにいろいろな音楽やダンスをミックスしたダンス系フィットネスです。音楽性や音楽の歌詞の意味を大切にしながら素敵な振り付けでファンクショナルトレーニングが出来ます。
LEAP DANCE	A	45				ヒップホップ・ラテン・ポップダンスといった様々なジャンルを取り入れた魅惑のダンスプログラムです。
メガダンス	A	45				振付を習得する喜び、そして何よりも爆発的な楽しさを提供できるプログラムです。ノリノリな曲で楽しくダイブに踊りましょう。
ダンス系(その他)						
HIPHOP	A	60				HIPHOP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などを行います。
HOUSE	A	60				足のステップを中心にHOUSEの基礎から習得できるクラスです。
CLUB JAZZ	A	45				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す。
バレエ	A	45-75				バレエレッスンを中心に基本を学ぶ、バレエ初心者向けの入門クラスです。
フラメンコ	A	60				フラメンコの基礎動作を習得しながら、個性を表現する楽しみを感じて踊っていただくクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。
社交ダンスラテン	A	45				ダンスが初めての方も安心して楽しめるクラスです。基本姿勢・ステップを現役プロ社交ダンサーが丁寧に指導致します。
ジャズダンス	A	45/60				ストレッチからジャズダンスに必要な基礎トレーニング、簡単な振り付けを行います。
ベリーダンス	A	60				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。
フラダンス	A	45				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。
フィットネス系						
LEAP FIGHT	B	60				カッコいいサウンドと共に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。とにかく楽しみたい方、初めての方でも大歓迎です！
はじめてマージナル	A	30				肩甲骨と股関節を動かすことを主として、格闘技の動きを行います。初めての方・体力に自信のない方にもお勧めの脂肪燃焼・ストレス解消のプログラムです。
かんたんマージナル	A	30				パンチの動きを中心に音楽に合わせて体を動かすクラスです。シェイプアップやストレス発散したい方、是非ご参加下さい！
エアークック	B	45/60				不安定なエアボードの上で、パンチやキックを行ない、インナーマッスルの強化と柔軟性の向上、シェイプアップを行ないます。
コア系						
ピラティス	A	45				お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の体に意識を向けに行う、体幹エクササイズです。運動初心者の方でも安心してご参加頂けます。
Group Power	B	45/60				楽しい音楽とバーベルトレーニングで全身をシェイプアップしてきます。運動不足が気になる方、体を引き締めたい方におすすめのクラスです。
GGX(シェイプ)	A	10				10分間の簡単なシェイプアップのクラスです！チューブ・ダンベル・自体重を用いて全身を引き締めます。初心者の方も安心してご参加頂けます。
ウェーブストレッチ	A	30				人体構造に基づき設計された波形リングを使って、ストレッチやマッサージを行います。人間本来の"しなやかな心と身体"を目覚めさせましょう。
GGX(筋コンディショニング)	A	30				ダンベルやチューブ、自体重を使い、音楽に合わせて全身のトレーニングを行います。初めての方でも気軽に参加して頂けます。
チェアウェーブ	A	45				ウェーブストレッチのメソッドを取り入れたイスを使った簡単なエクササイズです。体力に自信の無い方や足腰の筋力低下が気になる方でもお気軽にご参加頂けます。
ファンクショナルトレーニング	A	30				日常動作やエクササイズにおける正しい姿勢やフォームを習得する為、筋肉や関節の機能的な役割を取り入れながら動作の質を改善していくトレーニングを行います。
背骨コンディショニング	A	60				ゆるめる、矯正する、筋力アップの3つの要素で構成されたプログラムです。背骨の歪みを整え、全身の不調を改善します。
IB-CURE(肩甲骨EX)	A	45				脂肪燃焼効果のある褐色脂肪細胞を刺激するアイン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-YOGA(ボディ調整YOGA)	B	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にしたクラスです。
IB-CORE(骨盤調整)	B	45				内臓機能を高めるための体幹の中心(CORE)にある骨盤に重点をおき、各部位の深層筋を鍛え、骨盤をニュートラルポジションに持っていきます。
IB-BL(美脚メイク)	A	45				立つ、歩くなどの日常の基本動作の動きや姿勢をきれいに保つために必要な姿勢安定筋を鍛えていきます。
ウェーブピクス	A	45				ウェーブストレッチの特性を活かしながら、エアロビクスエクササイズを行います。体幹強化・脂肪燃焼が期待できます。
ポールド・ブラ	A	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。
ダンスコンディショニング	A	30				ダンスで身体を動かすためのコンディショニングエクササイズを行います。ダンスをしたことが無い方でもご参加頂けます。
パレト	A	45				バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランス良く組み合わせ、ボディメイクエクササイズです。初めての方でもご参加いただけます。
ヨガ系						
ジャイロキネシス	A	45				イスに座りながら全関節を使い、流れるように身体を動かすエクササイズです。ゆったりと隅々までほぐし、若返りを感じることが出来ます。
ヨガ	A	45/60				呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。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。
ハタヨガ	B	45/60				肉体的な「姿勢」と「呼吸法」を中心としたスタイルです。ポーズを取りながら、正しい呼吸法を行うことで精神のバランスとコントロールして整えます。
陰ヨガ	A	60				東洋医学の陰陽五行の思想に基づいた身体と精神のバランスを整える手法です。1つ1つのポーズをゆっくりと行い身体の内側の筋膜の層をストレッチし経路に働きかけを行います。
骨盤ヨガ	A	60				ダイエットしたい方におすすめです。骨盤周辺の筋肉をメインにアプローチをかけ、腸腰筋を覚醒させることにより全身のバランスを整えます。
ルーシーダットン	A	45/60				SEN(セン)タイ語で経絡のことで刺激し、血流・リンパの流れを良くし、体質改善をはかります。またツボを圧迫・加圧することにより筋力アップ効果も期待できます。
GGX(ポール)	A	30				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。この開放感はずいぶん！運動の前には是非ご参加下さい。

- ・ 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下さい。
- ・ 事故防止のためレッスン開始10分後のスタジオ入場は固くお断り致します。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。
- ・ スタジオ以外では、必ずシューズの着用をお願い致します。また事故防止のため、ダンス系のレッスン時もスポーツシューズの着用を推奨しております。
- ・ 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。