



# STUDIO SCHEDULE

## 南船橋千葉

### CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

## 2019年10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-											
	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT									
	7:00 OPEN																													
8:00	※器具を使用するクラス(2スタジオ STEP18名・ヨガ26名を超えるものは安全を考慮し、参加をご遠慮いただく場合がございます。)																		9:00 OPEN											
8:30	※有料HOTプログラムのご予約はWEB12名・優先、店頭予約3名です。																		整理券											
9:00	券売機にてチケット(200円)をご購入の上フロントにて受付をし、レッスン開始10分前にスタジオ前にお集まりください。																		【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。											
9:30				朝ヨガ (期間限定) 9:00~10:00 渡部 淳子						ヨガ 10:00~11:00 Keiko						A-yoga 10:15~11:15 kazue			ボディコンディショニング 10:00~10:30 隔週担当											
10:00	カーディオ キックボクシング 10:00~10:45 SHIZUKA			ボクシング エクササイズ 10:15~11:00 井出 直樹			Gリラクソヨガ 10:30~11:30 木村 まり子			Gデトックスヨガ 10:30~11:30 道中 麻依子			太極拳 10:00~11:00 堀 記久子						エアロ初級 10:45~11:30 隔週担当											
10:30	エアロ初級 11:00~11:45 栗山 真美			アクティブヨガ 10:45~11:45 加地 史佳									岡部友監督 パワーヒップネス 11:00~12:00 大住 綾菜			エアロ初級 10:45~11:30 隔週担当			ボディ メンテナンス 10:30~11:30 高橋 幸子											
11:00	骨盤セルフストレッチ 12:00~12:45 佐古田 秀子									短時間クラス ポールストレッチ 12:20~13:10 竹内 恵						エアロ初級 11:15~12:00 小林 亮子			整理券 FIGHT DO 10:15~11:15 佐々原 秀男											
11:30	やさしいヨガ 13:00~13:45 佐古田 秀子												気功 11:15~12:15 堀 記久子			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 RADICAL POWER 11:30~12:30 佐々原 秀男											
12:00	天空大河 14:00~15:00 除村 元子												短時間クラス STEP入門 13:30~14:00 栗山 真美			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 YOGA 11:15~12:15 AILI											
12:30				スタジオ無料開放									スタジオ無料開放			短時間クラス ボディ コンディショニング 13:40~14:30 竹内 恵			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO								
13:00				スタジオ無料開放												スタジオ無料開放			短時間クラス ヨガ 14:00~14:45 AIRI			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 ヨガ 11:15~12:15 AILI					
13:30				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス GGX 14:00~14:45 トレーナー			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 RADICAL POWER 11:30~12:30 佐々原 秀男		
14:00				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス Gリラクソヨガ 13:30~14:30 原田 裕子			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
14:30				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス コア&ファンクショナル 14:00~14:45 トレーナー			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
15:00				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス ヨガ 14:00~14:45 AIRI			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
15:30				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス GGX 14:00~14:45 トレーナー			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
16:00				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ入門 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
16:30				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
17:00				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
17:30				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
18:00				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
18:30				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
19:00				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
19:30				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
20:00				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
20:30				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
21:00				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
21:30				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
22:00				スタジオ無料開放															スタジオ無料開放			短時間クラス エアロ初級 16:10~16:40 加瀬 望			エアロ初級 11:15~12:15 宮田 愛子			整理券 フリースタイルダンス 11:30~12:30 MIHO		
23:00	23:00 CLOSE																													

**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。

**【隔週担当】**  
 第1週 KAHORI  
 第2週 中村 寿子  
 第3週 KAHORI  
 第4週 中村 寿子  
 第5週 中村 寿子

どなた様でもご参加いただけるクラス  
 初心者向け・入門クラス  
 黄色い枠で囲われたレッスンは  
 カテゴリー・時間・担当などが  
 変更されています。  
 清掃時間

⇒アクティブ  
 ⇒ダンス  
 ⇒コンディショニング・調整  
 ⇒ヨガ  
 ⇒有料スクール

**スタジオ無料開放**  
 ・トレーニングやコンディショニング、ダンス等  
 等自由にご利用できます。  
 ※扉を開けての利用やスタジオデッキの使用は  
 ご遠慮ください。  
 ※レッスン開始30分前には退出をお願いします。

**【隔週担当】**  
 第1週 加藤 清  
 第2週 大村 文乃  
 第3週 石井 恵  
 第4週 石井 克子  
 ※第5週目はありません

# Group Exercise Program Guide

## エアロビクスダンス・ステップ系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
エアロビクス	心肺持久力向上、脂肪燃焼効果が期待できるエアロビクスプログラムです。難易度と時間で入門（30分）・初級（40分）・初中級（45分）・中級（50分）・中上級（60分）とお選びいただけます。	☆☆～	★～★★★★★
STEP	ステップ台を使用した昇降運動で、心肺持久力、脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。難易度と時間で入門（30分）・初級（40分）・初中級（45分）・中級（50分）とお選びいただけます。 ※エアロサーキットはエアロビクスと筋コンをミックスしたもので、より体カアップやシェイプアップを目指す方におすすめです。	☆☆～	★★～★★★★★

## 格闘技系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
カーディオFキックボクシング	キックボクシングの動き取り入れたエクササイズです。体力向上、ストレス発散、シェイプアップに！男女問わずご参加いただけます。	☆☆☆～	★★～★★★★
FIGHT DO	体カアップ、ストレス解消に効果的な格闘技系プログラムです。ノリの良い音楽と効果音で楽しくシェイプアップしましょう。	☆☆☆～	★★～★★★★
ボクシングエクササイズ	ボクシングの動きを音楽に合わせて行う有酸素プログラムです。二の腕、背中、ウェスト周りの引き締め、短時間で汗をかきたい方、ストレス発散、初めての方も一緒にお楽しみいただけます。	☆☆☆～	★★～★★★★
天空大河	これまでの格闘技系エクササイズにはない空手の型をイメージさせる動作で行います。天＝型、空＝突き、大＝蹴り、河＝舞踊の4つのパートにより構成される武道エクササイズです。	☆☆☆～	★★～★★★★

## ダンスフィットネス系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
MEGA DANCE	世界中から集められたダンスレパートリーでパートごとの振付けを楽しみながら踊れるダンスフィットネスプログラムです。ダンスの経験の有無に関わらずご参加いただけます。	☆☆☆	★★～★★★★
ナニアロハ	フラとフィットネスを融合させたオリジナルクラスです。Naniはハワイ語で「美しい」、Alohaは「愛」「尊敬」「感謝」などの意味を持ちます。	☆☆	★★
ZUMBA	南米で発祥したラテン系ダンスプログラムです。音楽を楽しみながら誰でも簡単に踊れ、脂肪燃焼やストレス発散が期待できます。	☆☆～☆☆☆	★★
RITMOS	ヒップホップ、ラテン、サルサ、ジャズ、アラビアン、レグトンなどで構成されたダンスフィットネスプログラムです。様々な振り付けを楽しみましょう。	☆☆～☆☆☆	★★

## ダンス系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
バレエエクササイズ	バレエをフィットネスに近づけたスタイルで行います。入門・初級から初中級クラスまで60～70分まであり、レベルアップも目指せます。	☆～☆☆☆	★～★★★★
ジャズダンス	ストレッチやアイソレーション、基本となるステップ、ターンなどの練習も行います。音楽にマッチした振付けを楽しみながら踊りましょう。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ZUMBA	米マイアミのフィットネスクラブで始まった、誰でも簡単に踊れ、カロリー消費に効果的なラテン系ダンスクラスです。サンバ、サルサ、メレンゲ、レグトン、クンビアなどの動きと音楽をお楽しみください。	☆☆～☆☆☆	★★
ストリート・フリースタイル	ストレッチやリズムトレーニング、ステップ練習も行います。様々なダンスの要素を取り入れたインストラクター独自の振付けをお楽しみください。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
HOUSE	足のステップを中心に、基本と振付けを行います。速いビートのハウスミュージックで素早い足裁きや流れるような踊りを楽しみましょう。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★

## コンディショニング・調整系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
ピラティス	身体の奥の深層部を中心に、全身を使うエクササイズです。姿勢改善や体幹の筋力アップに効果的です。	☆☆	★★
ボディコンディショニング	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。バランス良く身体を鍛えて、引き締まったボディを目指しましょう。	☆☆	★～★★★
RADICAL POWER	バーベルやプレートを使用し、音楽に合わせて全身のトレーニングを行うクラスです。筋力アップや全身の引き締めにも効果的です。	☆☆～☆☆☆	★★
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。	☆☆	★★
骨盤セルフストレッチ	骨盤を中心に身体の歪みを改善し、ストレッチで凝り固まった身体をほぐすエクササイズを行います。	☆☆	★★
気功	中国古来の健康法です。関節や内臓をゆっくり動かしながら体温を高め、気血を巡らせていきます。	☆☆	★★
太極拳	中国武術の基本をゆっくり動かしながら学んでいく入門初級のクラスです。手足を別々に動かすので脳の働きも活発になります。	☆～☆☆	★★
太極舞	中国舞踊や拳法、太極拳、気功、ヨガの要素を取り入れた、スローな音楽に合わせて動くエクササイズです。	☆☆	★★

## ヨガ・リラクゼーション系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
やさしいヨガ	心地よい音楽の中でリラックスしながらヨガを行います。老若男女問わず、無理なく行えるプログラムですので、体力的に心配な方も気軽にご参加いただけます。	☆	★～★★★
ヨガ	筋力や柔軟性アップ、リラクゼーションなど様々な要素を含んだベーシックなヨガクラスです。	☆☆	★★
A-yoga	感覚に焦点を当てて関節の動きを認識しながら、個人の心と体の動きに寄り添うyoga（気付き、覚醒、アンチエイジング、アスレチックの4つの英語の頭文字Aをとったプログラム名です）	☆☆	★★

## ホットスタジオプログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
Gリラックスヨガ	ポーズ&リラックス（緩める）を繰り返しながら心身ともに心地よくリラックスしていきます。ホットヨガがはじめての方におすすめのクラスです。	☆	★
スローヨガ	呼吸と全身を調整するポーズをゆっくりと無理なく行っていきます。体調を整える効果が期待できます。	☆	★★
アクティブヨガ	全身を引き締める動きやポーズを呼吸に合わせて流れるように行っていきます。ヨガの動きにも慣れ、心地良さを体感いただけます。	☆☆☆	★★
Gデトックスヨガ	身体調整に効果的なポーズを取り入れ、心身のリフレッシュと、より多くの発汗が期待できるヨガです。	☆☆～☆☆☆	★★
Gパワーヨガ	立ちポーズを基本に流れるような展開と呼吸を行います。筋力トレーニングの要素も含みシェイプアップにも効果的です。	☆☆☆	★★★
骨盤コンディショニングヨガ	骨盤周辺の歪みを解消するストレッチ系ポーズと筋力強化でバランスよく整えます。	☆☆	★★
カキラ	肋骨を中心とした全身の関節にアプローチした身体調整のエクササイズです。ゆっくりと流れるような動きで、身体機能の改善に導きます。	☆☆	★★
ボディコンディショニング	自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。HOTでの発汗作用+バランス良く身体を鍛えて、引き締まったボディを目指しましょう。	☆☆	★～★★★
ボールストレッチ	ストレッチボールを用いたエクササイズで凝り固まった全身を緩め、リラックスしていきます。運動の前後だけでなく日々のケアにもおすすめです。	☆	★
パワーヒップネス	岡部友監修の専用ゴムバンドを使用した美尻トレーニング。ボディメイクだけでなく姿勢の改善、腰痛・怪我の防止、パフォーマンス向上に効果が期待できます。	☆☆	★★～★★★★

※スケジュールは都合により変更する場合がありますので、予めご了承下さい。