

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

	GOLD'S GROUP EXERC	LISE						- C							
	月 (MON)		火 (TI		水 ()	,	木(*	,	金(FRI)	± (SAT)	B (SUN)	
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1et	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
7:00	7:00 OPEN(第3月曜日は休	木館日)	7:00 0	PEN	7:00	UPEN	7:00	UPEN	7:00	OPEN	7:00	OPEN			7:00
7:00															7:00
	整 9:8:8と記載があるク	クラスは													
8:00	WEB予約9名:店頭8名:繰り												9:00	OPEN	8:00
8:00															8:00
		クラ	スレベル:	名称問わず	゛全てのレッ	ノスンは強度	・難度を抑え	え穏やかなれ	呈度に実施す	致します。					
9:00															9:00
		お客様	長におかれま	しても息の)上からない	桂度の連動	『を心かけて	いただきまで	すよう、ご協:	力ください。					
		火売の	明 ムブのし	ハフトオナ紀	선구로 다 다 :	対に公益から	フカジナホ	の出手の吐	間とさせてい	(ただきます					
10:00		ヨ画の	町、王(い)	ノノヘノは形	2】 7 作时3	幻り江明から	ハメンカド	以消毋以时	回しらば(い	いたたさまり	•	7—Jレ			10:00
														アシュタンガヨガ	
			ML		オリジナル	DANCE FIT 10:15-11:15	M	1	オリジナル				ファイティング	ハーフ	
11:00	JAZZ FUNK	y _		ヨガ	エアロ中上級	五十嵐 亮	ダンスエアロ	_アロマ	エアロ中級				エクササイズ	プライマリー 10:15-11:30	11:00
	10:45-11:45		カーディオ&シェイプ 11:00-11:45	10:45-11:45	10:30-11:30 黒部 美砂子		10:45-11:45	フローヨガ 10:45-11:45	10:30-11:30 桐林 佑衣		Y		10:30-11:30 浜崎 恵子	mico	
	風間 文		石川広明	片倉 由紀	N/35	DITMOS	田口 優喜	首藤 瑞希			ファイドウ 11:15-12:15		M	4	
12:00	J		整/9:8:8		ステップ1 11:45-12:30	RITMOS 11:30-12:30	J	y	オリジナル エアロ中上級		江口真依子		ファンクショナル	ハタヨガ	12:00
	メガダンス 12:00-12:45		ステップ2 11:55-12:55		11:45-12:30 黒部 美砂子	11:30-12:30 五十嵐 亮	ファイティング エクササイズ	美的ストレッチ 目指せ楽々開脚	11:45-12:45			A.E.C. エアロビクス	トレーニング 11:45-12:45	11:45-12:45 利根川浩子	
	鈴木 宏堯		11:55-12:55 石川 広明		Mur 201		12:00-13:00	12:00-13:00	高柴 大雅 3週目ダンスエアロ		メガダンス	エボリューション	Haruki	利根川浩子	
13:00	2527	(ダンス入門			オリジナル		山本 晃子	堀江 舞			12:30-13:15 浅井久美子	カレッジ			13:00
	Tree style 基礎	/ストレッチ	ステップ1		エアロ中級 12:45-13:45	ョガ) - d		-1124-11		浅开久美子	10:00-15:15	ZUMBA	ジャズダンス初中級	
	12:4	45-14:00	&シェイプ		12:45-13:45 大井 貴博	13:00-14:00	シェイプアップ ローインパクト		オリジナル エアロ中級	プァンクショナル ストレッチ	オリジナルダンス		13:00-14:00	基礎 /ストレッチ	
14:00	鈴木 宏堯	榮 一也	13:10-14:10 小林 貴子	1	整/35	Yumi	13:15-14:15		13:15-14:15	13:15-14:15	-HIPHOP-		斉田 美穂	13:05-14:05 榮 一也	14:00
	y		小师 具丁		オリジナル ステップ中級		野崎ゆういち		脇田 賢次郎	丹 憲一	13:30-14:30 浅井久美子				
	RITMOS		-		ステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博		ポルドブラ		11/35 オリジナル	141 . 	浅井入天丁	-	オリジナル エアロ中級	ジャズダンス初中級 14:15-15:00	
15:00	14:15-15:15 臥雲 由希子				八开 贝特		14:30-15:15		ステップ中級 14:30-15:15 脇田 賢次郎	バレエ初中級 バー			14:15-15:15	14:15-15:00 榮 一也	15:00
	N芸 山布丁						野崎ゆういち			14:30-15:30 芝岡 紀斗	ョガ 14:45-15:45		相原 萌絵		
			-		-				GGX VIDR®	之阿 札斗	nemu	GGX VIDER	∬ GGX	ベリーダンス	
16:00									VIPR® 15:30-15:50	バレエ初中級		VIPR® 15:30-15:50	VPR® 15:30-15:50	ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア	16:00
										センター 15:40-16:25 芝岡紀斗	ヴィンヤサ			3E7	
										之岡紀斗	ョガ 16:00-17:00		<u> </u>		
17:00											nemu		^で ヴィンヤサ ヨガ	HIPHOP	17:00
]										M		16:30-17:30	16:30-17:30 JANGO	
											骨盤調整&		SAORI	UNITO	
18:00											筋膜リリース 17:15-18:15				18:00
10.00											澤野 敦		1	HOUSE	10.00
	<u> </u>	GGX												HOUSE 17:45-18:45 JIME	
19:00) 	ンエイブアップ トレーニング 8:30-19:00													19:00
19:00	オリジナル	GG STAFF	ステップ1				†		1	バレエ初級	-				19:00
	エアロ中級	的ストレッチ	19:00-19:45		RITMOS	ョガ 19:00-20:00		ョガ 19:00-20:00		バー+センター					
20:00	19:00-20:00 目指	指せ楽々開脚 9:20-20:05 丹 憲一	天木 裕次郎		19:10-20:10 大串 達彦	Natty	オリジナル エアロ中級	nemu	オリジナル ステップ中級 19:30-20:15 金濱 聡美	19:00-20:00 塚本 晃司					20:00
20:00	M M	77 M	オリジナル		八甲 建多		19:30-20:30	1	19:30-20:15 金濱 聡美	-W-1- 20-3	-				20:00
	ワークアウトメ	ガダンス	ステップ中上級 20:00-21:00		オリジナル	STYLE JAZZ	大井 貴博	ラテンリズム			1		20:00	CLOSE	
	プログラム 20:2	20-21:05	20:00-21:00 天木 裕次郎		エアロ中級	HIPHOP	₩/45	(ラテンダンス) 20:10-21:10	オリジナル		4				
21:00	20:15-21:15 浅美	井 久美子	人小 田人即		20:20-21:20 脇田 賢次郎	20:20-21:20 masa man	オリジナルエアロ中上級	佐々木ルイス	エアロ中上級 20:30-21:30	1	1		FIA(日本フィットネ) ガイドライン		21:00
	J ggx	U	GGX	ヨガ 21:00-22:00		Illasa Illali	20:45-21:45	7111404	金濱 聡美	ファイドウ			飛沫感染リスクへの	対策徹底のため、	
	VPRB 21:30-21:50	7ァイドウ	ViPRR) 21:30-21:50	21:00-22:00 Akane	【有料】スキルアップ ボクシングエクササイズ	HIPHOP	高柴 大雅	ZUMBA 21:20-22:10	1	21:00-22:00 江口真衣子			しばらくの間、以下の対り 皆様には大変ご迷惑	なをさせていただきます。 たちはしましませが	
22:00	21:2	20-22:20 井 久美子			21:30-22:30	21:30-22:30		大浦 透	HOUSE 21:40-22:40		-		音様には大変に述感 ご理解、ご協力宜し		22:00
					三州ツバ吉 たけむら光一	Cha			21:40-22:40 AKIRA				人数制限は継続。		
							1		7.1.1.0.1				人数制限は継続。・レッスン中		
23:00													マスクの完全着用のごし	ね力をお願い致します。	23:00
	1												お控えいただきます。	さうお願い致します。	
	23:30 CLOSE		23:30 C	LOSE	23:30	CLOSE	23:20	CLOSE	23:30	CLOSE	73:20	CLOSE	・ハイタッチや握手:	等のスキンシップは	
	23.30 CLUSE		25:30 C	LOSE	23:30	CLOSE	23:30	CLOSE	23:30	CLOSE	23:30	CLO3L	お控えいただきます。	りの願い致します。	

	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類		クラス名	強度・
		エアロビクス						
スタートエアロ	☆	☆	初心者~	45分	エアロビクス	1	ヨガ / 八夕ヨガ	☆~
エアロビクスの入門クラス。これか	-	L			L	1	3ガ特有の深い呼吸を伴った	i
カーディオ&シェイプ	**	*	初心者~	45分、60分		1	ヨガ 2	☆☆~
全身持久力を高められるようなシンプ		で効率的に美しいボディラインを目	i	ii	L	1	少しヨガに慣れた方を対象としたク	1
レギュラーエアロ	☆☆	☆☆	初級者	50分	エアロビクス	1	パワーヨガ 1	☆.
【かつての人気プログラムが復活】	しっかりと身体を動かすことを楽し	L	i	ii	れることがあります。	-	ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させ	たフロースタイル
シェイプアップローインパクト	***	***	中級者	60分	エアロビクス	1	パワーヨガ 2	**
	れてきた方向けのプログラム。月	<u>:</u>		<u> </u>	<u> </u>	1	チャレンジボーズなども含めアク	L
パワーローインパクト	☆☆☆~	***	中上級者	60分	エアロビクス	1	ヴィンヤサヨガ	**~
バラエティーに富んだローインバ	.l	<u> </u>	!	<u> </u>	L	-	呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフ	L
オリジナルエアロ		☆☆~☆☆☆☆☆		45分、50分、60分	エアロビクス	1	フローヨガ(アロマフローヨガ)	**~
	ピクスレッスンをご提供します。基本を大切にしたク	<u> </u>	!	<u> </u>	L	-	呼吸と共に、流れるようにポーズを次々とって	L
日 フストラファ ル日男の副正で王ルのにエノロ	にノスレッスンをと提供します。基本を入場にしたノ		(19K-4-9717) 7 (10K-4-9717) 22	ROOF COS (FONICA PIECE)	AE-99/00/17 94-16-70-7 - 7	1	アシュタンガヨガ	☆☆.
		ステップ					太陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・这	L
スタートステップ	☆☆	☆☆	初心、初級者	40分、45分	ステップ			
ステップエクササイ	ズが初めての方にもご参加いた	だけます。基礎を確認したい	方、シンプルな動作	で汗をかきたい方向に	t.	1		
テップ 1 /ステップ 1 &シェイプ		ቱ ቱ ቱ	初中級者~	45分、60分	ステップ	1	ピラティス	1
多彩なステッピングテクニックを修得すること	-1	<u> </u>		-	<u> </u>	-	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
ステップ 2	***	***	中上級者	60分	ステップ	CONTROL Y	ファンクショナルトレーニング	☆.
	こ慣れた方の為のクラスです。	L	L	i	L		日常生活や実際のスポーツ競技	における動作の
オリジナルステップ	***		初中級者~上級者		ステップ	- TREETING	ワークアウトプログラム	☆
	れ工夫をこらしたコンビネーショ	<u> </u>	i	i	L		バーベル等を使用した「ス	大気で身体を
12/11/2/2/ 13 C11/0)			-	美的ストレッチ 楽々開脚	PAICA MC
		ダンスフィットネス					美しい開脚ストレッチを目標にしたストレッチ	チクラスです バレ
ダンスエアロビクス	☆☆~	***	初中级老人	45分、60分	ダンフフィット ネ フ	1	ペルビックストレッチ	75/(98/103
	へ A * * * * * * * * * * * * * * * * * *	L	L	i	777717147	1	骨盤は体の土台です。骨盤を支えている。	角内 (オンナーフル
DANCE FIT	\$ ☆ ~	□ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○	初中級者~		ダンスフィットネス	1	骨盤ストレッチナビ	がく (イン) = マッ よ
	ス以上にダンス色を高めたプログ	<u> </u>			<u> </u>	-	使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に対	H 111+47 F=1-80
	_					-		CECTOS JUNE
RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプロ	☆☆☆ #= (1 ==> UEDUOD ===###> 1 #	☆☆☆	ALL	45分、60分	<u> </u>	-	骨盤調整&筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正	A 一一一
						4		吊な仏直に庆
ZUMBA	☆☆☆	☆☆~	ALL	45分、60分	1	4	ポルドブラ	1 - 5 - 7
テン系の音楽とダンスを融合させて創作る						4	バレエ、姿勢の	
メガダンス	☆☆☆	☆☆☆	ALL	45分、60分	<u> </u>	-	BODY FLEX	☆ :
世界中かり集めり行	たダンスレパートリーで、楽しみ -		人が初めての方でもっ	F7VJ>U(A(C	.eu.		FUJI ポリジナルプログラム: クラシッ クバレ	1・ンヤ人ゲン人の要素
	格	·闘技エクササイズ						
ファイティングエクササイズ	☆☆☆	☆☆~	ALL	60分	キックボクシング	ETRETO /	リズムマスター	
~ / 1 / 1 / V — / V / I/								ラスです。ダンスプログ [®]
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ	ィングレッスン!ステップ系の動きがたくさんあり	ますので、前後・左右・上下の動きでシェイ	ブアップ効果(代謝)をあげてい	いきます。1回のレッスンで0.3~	~1kgの体重が減ります。	J	各種ダンスの基本のリズム取りなどを練習するケ	
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ		ますので、前後・左右・上下の動きでシェイ ☆ ☆ ~	ブアップ効果(代謝)をあげてい 初級者~	いきます。1回のレッスンで0.3〜 60分	~1kgの体重が減ります。 プレコリオ	ETERISTIC .	各種ダンスの基本のリズム取りなどを練習するか HIPHOP	
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ディカルフィットネス/ファイドウ		☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	ETRINGS.		
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ		HIPHOP	
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ		HIPHOP ヒップホップの基	本のリズム取り
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ		HIPHOP ヒップホップの基 HOUSE	本のリズム取り
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ		HIPHOP ヒップホップの基 HOUSE 「流れるような素甲に促さばき」がいウスタンスの最大	本のリズム取り tの特徴。HOUSEの
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ		HIPHOP ヒップホップの基 HOUSE 「流れるよりな素甲い取さばき1がパンダシスの最っ STYLE JAZZ HIPHOP	本のリズム取り tの特徴。HOUSEの
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ		HIPHOP ヒップホップの基 HOUSE 「歳れるよりな素甲い定さはさりがパウスタンスの最、 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲	本のリズム取り kの特徴。HOUSEの 気のあるダンスクラフ
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ		HIPHOP ヒップホップの基 HOUSE 「流れるような素甲い度さばを1がパウステンスの最 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ FUNK	本のリズム取り kの特徴。HOUSEの 気のあるダンスクラフ
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ		HIPHOP ヒップホップの基 HOUSE 「添れるような素甲い反ささも」が「ウスやノスの機 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ FUNK JAZZ FUNK JAZZ をベースに美しいシルエッ ペリーダンス	本のリズム取り たの特徴。HOUSEの 気のあるダンスクラン トや女性らしい
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ		HIPHOP ヒップホップの基 HOUSE 「旅れるような素甲い反さはを上がりスタンスの最 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZ FUNK JAZZ FUNK JAZZ FUNK JAZZ をベースに美しいシルエッ ベリーダンス 首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが	本のリズム取り たの特徴。HOUSEの 気のあるダンスクラン トや女性らしし 基本的な動き方の
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ		HIPHOP ヒップホップの基 HOUSE 「旅れるような素甲い反ささも」がパスタンスの最 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ FUNK JAZZ FUNK JAZZ FUNK する Z をベースに、美しいシルエッペリーダンス 首都圏を中心に活躍するペリータンサーが シャズダンス/PRO CHOREO	本のリズム取り 木のリズム取り 、の特徴、HOUSEの 気のあるゲンスクラン ハトや女性らしし 基本的な動き方の
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	46.	HIPHOP ヒップホップの基・ HOUSE 「添れるような素中い反さなも」がパスタンスの最・ STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたトルがあり、かつ 雰囲 JAZZ FUN K JAZZ FUN K プリーダンス 首都圏を中心に活躍するペリーゲンサーが ラヤズダンス/PRO CHOREO 定義を定めず、曲を3	本のリズム取り の特徴。HOUSEの 気のあるダンスクラン トトや女性らしし 基本的な動き方の 楽しみながらイ
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	46.	HIPHOP ヒップホップの基・ HOUSE 「縦れるような素甲・反きはがリスタンスの機。 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ をベースに美しいシルエッペリーダンス 首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが ジャズダンス/PRO CHOREO 定義を定めず、曲をき パレエ、バーレッスン、センターレッスン	本のリズム取り の特徴。HOUSEの 気のあるダンスクラン いたや女性らしし 基本的な動き方の 楽しみながらイ
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	46.	HIPHOP ヒップホップの基・ HOUSE 「添れるような素申い反ささも」がパスタンスの最。 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたトルがあり、かつ 雰囲 JAZZ FUNK JAZZ FUNK でリーダンス 首都圏を中心に活躍するベリーゲンサーが ラヤズダンス/PRO CHOREO 定義を定めず、曲を3	本のリズム取り の特徴。HOUSEの 気のあるダンスクラン いたや女性らしし 基本的な動き方の 楽しみながらイ
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	46.	HIPHOP ヒップホップの基・ HOUSE 「縦れるような素甲・反きはがリスタンスの機。 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ をベースに美しいシルエッペリーダンス 首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが ジャズダンス/PRO CHOREO 定義を定めず、曲をき パレエ、バーレッスン、センターレッスン	本のリズム取り: の特徴。HOUSEのは 気のあるダンスクラス 小や女性らしい 基本的りな動き方の 楽しみながらイ
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	46.	HIPHOP ヒップホップの基・ HOUSE 「縦れるような素甲・反きはがリスタンスの機。 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ をベースに美しいシルエッペリーダンス 首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが ジャズダンス/PRO CHOREO 定義を定めず、曲をき パレエ、バーレッスン、センターレッスン	本のリズム取り: の特徴。HOUSEのは 気のあるダンスクラス 小や女性らしい 基本的りな動き方の 楽しみながらイ
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	46.	HIPHOP ヒップホップの基・ HOUSE 「縦れるような素甲・反きはがリスタンスの機。 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ をベースに美しいシルエッペリーダンス 首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが ジャズダンス/PRO CHOREO 定義を定めず、曲をき パレエ、バーレッスン、センターレッスン	本のリズム取り? の特徴。HOUSEのは 気のあるダンスクラス トトや女性らしい 基本的な動き方の 楽しみながらイン
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	46.	HIPHOP ヒップホップの基・ HOUSE 「縦れるような素甲・反きはがリスタンスの機。 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ をベースに美しいシルエッペリーダンス 首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが ジャズダンス/PRO CHOREO 定義を定めず、曲をき パレエ、バーレッスン、センターレッスン	本のリズム取り? の特徴。HOUSEのは 気のあるダンスクラス トトや女性らしい 基本的な動き方の 楽しみながらイン
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	46.	HIPHOP ヒップホップの基・ HOUSE 「縦れるような素甲・反きはがリスタンスの機。 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ をベースに美しいシルエッペリーダンス 首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが ジャズダンス/PRO CHOREO 定義を定めず、曲をき パレエ、バーレッスン、センターレッスン	本のリズム取り? の特徴。HOUSEのは 気のあるダンスクラス トトや女性らしい 基本的な動き方の 楽しみながらイン
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	46.	HIPHOP ヒップホップの基・ HOUSE 「縦れるような素甲・反きはがリスタンスの機。 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ をベースに美しいシルエッペリーダンス 首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが ジャズダンス/PRO CHOREO 定義を定めず、曲をき パレエ、バーレッスン、センターレッスン	本のリズム取り? の特徴。HOUSEのは 気のあるダンスクラス トトや女性らしい 基本的な動き方の 楽しみながらイン
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティ ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ	46.	HIPHOP ヒップホップの基・ HOUSE 「縦れるような素甲・反きはがリスタンスの機。 STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲 JAZZ をベースに美しいシルエッペリーダンス 首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが ジャズダンス/PRO CHOREO 定義を定めず、曲をき パレエ、バーレッスン、センターレッスン	本のリズム取り。 の特徴。HOUSEのは 気のあるダンスクラス トヤ女性らしい 基本的な動き方の 乗しみながらイ。

ローヨガ (アロマフローヨガ) 中吸と共に、流れるようにボーズを次々とっている アシュタンガヨガ 太陽礼拝を基本にスタティング・シッティング・逆さのが ビラティス アットの上で行う機能や体幹部を中心としたト ファンクショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技によ ワークアウトプログラム	☆☆~☆☆☆ ☆☆☆ ですが、初めての方にもご参う。 ☆☆☆ パロースタイルのヨガ。積極的に ☆☆☆☆ (ブに動いてしべヨガのクラス ☆☆~☆☆☆ スタイルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆☆ こで体内のエネルギー循環がストー ☆☆☆☆ 本・スフィンツシングの名ボーズから構成 なか。 ☆☆ はて身体を変えたしい方」の名 ☆ はて身体を変えたしい方」の名 ☆ はてり、アリストリーング ・ ・・ス・フィンツング。 はでは、アリストリーング ・・ス・フィンツング。 はでは、アリストリーング ・・ス・フィング、・・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	- 加いただけます。3ガ特有の深い - 筋力・持久力・パランス感覚 U - です。3ガ 2 もしくはパワー3カーです。3ガ 2 もしくはパワー3カー です。3ガ 2 もしくはパワー3カー ことれます。タイナミックなアサナ(ボーズ)に呼吸 ンディショニング系 - あカリアだけでなく体形や姿勢がよく。 - あの全身ボディメイクプログラム - 手など開脚ストレッチは様々なシーン - こより、その走みを開整し正しい位置 - 勢で行う・運動プログラム・が筋肉の可動域 - ・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	60分 した動作で心と身体を 45分、60分 にてり壁の取れた体 60分、75分 をした中級者向け 60分 なやかで柔軟な肉体は 60分 なやかで柔軟な肉体は 75分、90分 よフェネルー・モントロールはが 45分、60分 は大力を合したいへが誤する事を目 60分 め、美ボディを目指し 45分 30分・45分、60分 が、美ボディを目指し 45分、60分 る筋肉群や上半身の体幹筋	参加ください。 ヨガ リラックスさせます。 ヨガ リラックスさせます。 ヨガ プログラムです。 ヨガ 乳神を養っていきます。 ヨガ 体がくのをしていきます。 ヨガ から行うか強いまかす。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク ませょう。 ボディワーク まけよう。 ボディワーク は対するされます。
ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆっヨガ2 少しヨガに慣れた方を対象としたクラス・パワーヨガ1 イナミックなアーサナと呼吸を同調させたフパワーヨガ2 チャレンジボーズなども含めアクティ ヴィンヤサヨガ 呼吸の波に乗せで身体を動かしていくコー・プローヨガ (アロマフローヨガ) プローヨガ (アロマフローヨガ) プローヨガ (アロマフローヨガ) ス陽礼拝を基本にスクティク・シティク・速之のが と考えないとしていて、アシュタンガヨガ 大陽礼拝を基本にスクティク・シティク・速之のが とフティス アットの上で行う随部や体幹部を中心としたト ファンクショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技にオ ワークアウトプログラム バーベル等を使用した「本交 美的ストレッチ・楽々開脚 しい開闢ストレッチの構造したストレッチの 簡は体の土台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナピ 明ずらかに、たたないが一方に呼ばる サラは、たた場合が下り骨盤を支充で、がルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FU11 オリシナルフログラム・グラシッ クルエ・ジー	かりとした動作で心と身体	- 加いただけます。3ガ特有の深い - 筋力・持久力・パランス感覚 U - です。3ガ 2 もしくはパワー3カーです。3ガ 2 もしくはパワー3カー です。3ガ 2 もしくはパワー3カー ことれます。タイナミックなアサナ(ボーズ)に呼吸 ンディショニング系 - あカリアだけでなく体形や姿勢がよく。 - あの全身ボディメイクプログラム - 手など開脚ストレッチは様々なシーン - こより、その走みを開整し正しい位置 - 勢で行う・運動プログラム・が筋肉の可動域 - ・	ででも大丈夫!初め ALL 呼吸を伴ったゆったりと ALL Pを図るもの柔軟性に 経験者向け 1 に慣れた方を対 ALL 体を融合させ強靭かつし ALL 経験者向け ALL 経験者向け ALL に対 ALL の ALL の ALL の ALL の ALL で の な な は の は に び の に は に に び の は に に し に し に し に し に し に し し	ての方も安心してご 6 0分 した動作で心と身体を 4 5分、6 0分 した動作で心と身体を 4 5分、6 0分 の 7 5分 象とした中級者向けて 6 0分 なやかで柔軟な肉体と料 6 0分 なやかで柔軟な肉体と料 6 0分 なやかで強く引き脚また身 7 5分、9 0分 よシエネルギーモコントロールなり 4 5分、6 0分 を 6 0分 の 美术ティを目指し 4 5分 3 30分、4 5分、6 0分 の 5 ※ディを目指し 4 5分 5 0分 る 6 0分 る 6 0分 6 0分 6 0分 6 0分 6 0分 6	参加ください。 ヨガ リラックスさせます。 ヨガ ログラムです。 ヨガ ログラムです。 ヨガ 精神を養っていきます。 ヨガ 体テクのとしていきます。 ヨガ がドデフラク がはいプログラムです。 ボディワーク はないプクラムです。 ボディワーク 記出しまう。 ボディワーク にはます。 ボディワーク にないます。 ボディワーク にないます。 ボディワーク にないます。 ボディワーク にないます。 ボディワーク にないます。 ボディワーク
ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆっヨガ2 少しヨガに慣れた方を対象としたクラス・パワーヨガ1 イナミックなアーサナと呼吸を同調させたフパワーヨガ2 チャレンジボーズなども含めアクティ ヴィンヤサヨガ 呼吸の波に乗せで身体を動かしていくコー・プローヨガ (アロマフローヨガ) プローヨガ (アロマフローヨガ) プローヨガ (アロマフローヨガ) ス陽礼拝を基本にスクティク・シティク・速之のが と考えないとしていて、アシュタンガヨガ 大陽礼拝を基本にスクティク・シティク・速之のが とフティス アットの上で行う随部や体幹部を中心としたト ファンクショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技にオ ワークアウトプログラム バーベル等を使用した「本交 美的ストレッチ・楽々開脚 しい開闢ストレッチの構造したストレッチの 簡は体の土台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナピ 明ずらかに、たたないが一方に呼ばる サラは、たた場合が下り骨盤を支充で、がルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FU11 オリシナルフログラム・グラシッ クルエ・ジー	かりとした動作で心と身体	- 加いただけます。3ガ特有の深い - 筋力・持久力・パランス感覚 U - です。3ガ 2 もしくはパワー3カーです。3ガ 2 もしくはパワー3カー です。3ガ 2 もしくはパワー3カー ことれます。タイナミックなアサナ(ボーズ)に呼吸 ンディショニング系 - あカリアだけでなく体形や姿勢がよく。 - あの全身ボディメイクプログラム - 手など開脚ストレッチは様々なシーン - こより、その走みを開整し正しい位置 - 勢で行う・運動プログラム・が筋肉の可動域 - ・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ての方も安心してご 6 0分 した動作で心と身体を 4 5分、6 0分 した動作で心と身体を 4 5分、6 0分 の 7 5分 象とした中級者向けて 6 0分 なやかで柔軟な肉体と料 6 0分 なやかで柔軟な肉体と料 6 0分 なやかで強く引き脚また身 7 5分、9 0分 よシエネルギーモコントロールなり 4 5分、6 0分 を 6 0分 の 美术ティを目指し 4 5分 3 30分、4 5分、6 0分 の 5 ※ディを目指し 4 5分 5 0分 る 6 0分 る 6 0分 6 0分 6 0分 6 0分 6 0分 6	参加ください。 ヨガ リラックスさせます。 ヨガ ログラムです。 ヨガ ログラムです。 ヨガ 精神を養っていきます。 ヨガ 体テクのとしていきます。 ヨガ がドデフラク がはいプログラムです。 ボディワーク はないプクラムです。 ボディワーク 記出しまう。 ボディワーク にはます。 ボディワーク にないます。 ボディワーク にないます。 ボディワーク にないます。 ボディワーク にないます。 ボディワーク にないます。 ボディワーク
ヨガ2 少し3方に慣れた方を対象としたクラスド パワーヨガ1 イナシウなアーサナと呼吸を同調させたフ パワーヨガ2 チャレンジボーズなども含めアクライ ヴィンヤサヨガ 呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロー フローヨガ (アロマフローヨガ) 神吸と共に、流れるようにボーズを次々とっていな アシュタンガヨガ 太陽礼拝を基本にスクティク・シッティグ・逆をのが とラティス マットのとうでデト観部や体幹部を中心としたト フアンクショナルトレーニング コーニング コーニング コーニング サーングラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 はし、柳朗以ストレッチを目標にしたストレッチクラ ベルビックストツッチ 「個は本の上台です。骨盤を支えている防肉 骨盤ストレッチをしなから骨盤を正常・ボルドブラ バレエ、姿勢のトレ BODYFLEX FUITA ジャルフグラム: クラシックパレエ・ジ	☆☆~☆☆☆ ☆☆☆ ですが、初めての方にもご参う。 ☆☆☆ パロースタイルのヨガ。積極的に ☆☆☆☆ (ブに動いてしべヨガのクラス ☆☆~☆☆☆ スタイルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆☆ こで体内のエネルギー循環がストー ☆☆☆☆ 本・スフィンツシングの名ボーズから構成 なか。 ☆☆ はて身体を変えたしい方」の名 ☆ はて身体を変えたしい方」の名 ☆ はてり、アリストリーング ・ ・・ス・フィンツング。 はでは、アリストリーング ・・ス・フィンツング。 はでは、アリストリーング ・・ス・フィング、・・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	- 加いただけます。3ガ特有の深い - 筋力・持久力・パランス感覚 U - です。3ガ 2 もしくはパワー3カーです。3ガ 2 もしくはパワー3カー です。3ガ 2 もしくはパワー3カー ことれます。タイナミックなアサナ(ボーズ)に呼吸 ンディショニング系 - あカリアだけでなく体形や姿勢がよく。 - あの全身ボディメイクプログラム - 手など開脚ストレッチは様々なシーン - こより、その走みを開整し正しい位置 - 勢で行う・運動プログラム・が筋肉の可動域 - ・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	60分 した動作で心と身体を 45分、60分 にてり壁の取れた体 60分、75分 をした中級者向け 60分 なやかで柔軟な肉体は 60分 なやかで柔軟な肉体は 75分、90分 よフェネルー・モントロールはが 45分、60分 は大力を合したいへが誤する事を目 60分 め、美ボディを目指し 45分 30分・45分、60分 が、美ボディを目指し 45分、60分 る筋肉群や上半身の体幹筋	ヨガ リラックスさせます。 ヨガ に身体)を作ります。 ヨガ プログラムです。 ヨガ オーグラムです。 ヨガ ・オ・グラしていきます。 ヨガ ・オ・ブ・フーク けないプラムです。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク ・ボディワーク ・ボディアーク ・ボアイアーク ・
少し3方に慣れた方を対象としたクラスで パワー3方1 イナミックなアーサナと呼吸を同調させたプ パワー3方2 チャレンシボースなども含めアクティ ヴィンヤサ3万 呼吸の波に乗せて身体を動かしていくコー・ プロー3方(アロマフロー3万) 呼吸と共に、流れるようにボーズを次々とっていくエアシュタンカ3カ 太陽礼拝を基本にスクティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・シッティング・ファットプログラム バーベルド等を使用した「本気 美的ストレッチを目標にしたストレッチクライルビックストレッチ 個は体の上台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチを目標にしたストレッチクライルビックストレッチ 個は体の上台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ボルドブラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FUIL 1 オリシテル・プログラム・・クラシッ クルしエ・シャ・プレストシッチをしながら一角盤を正常・ボルドブラ	ですが、初めての方にもご参う	- 筋力・持久力・パランス感覚 U - です。ヨガ 2 もしくはパワーヨカ です。ヨガ 2 もしくはパワーヨカ - 調させ頭類的に動くことで、心と身 - スになり、脂肪燃焼効果も高まります。多 - とわにます。ダイアシウはアサナ(ボース)と呼吸 ンディショニング系 - あカリアにはてなく体形や姿勢がよくな - たを向上させる為のトレーニンク - ラの全身ボディメイクブログラム - エより、その歪みを調整し正しい位置 - 勢で行う・運動ブログラム・が筋肉の可動域	呼吸を伴ったゆったのと ALL Pを図るもの柔軟性に 経験者向け 1 に関れた方を対 ALL 体を融合させ強靭かつし ALL 学勢を正し、柔軟性を高め、1 経験者向け を同調させ、体に進切れのない ALL の、大型プアスリードでトッ ALL です。全身を引き締 ALL です。全身を引き締 ALL にびせっとされる柔軟性で ALL にびせっとされる柔軟性で ALL にびせっとしていく事を目的 ALL にびせっとしていく事を目的 ALL を最大側に広げ、骨骼を支え ALL	した動作で心と身体を 45分、60分 加えて均整の取れた体 60分、75分 Rとした中級者向けた 60分 なやかで柔軟な内体に体 60分 なやかで柔軟な内体に体 75分、90分 は314/4-42ントロールの 45分、60分 たきが、30分にといく人評判 45分、60分 が、美术ディを目指し 45分、60分 が、美术ディを目指し 45分、60分 が、美术ディを目指し 45分、60分 が、美术ディを目指し 45分、60分 が、美术ディを目指し 45分、60分 が、美术ディを目指し 45分、60分	リラックスさせます。 ヨガ 型(身体)を作ります ヨガ 可(リラムです。 ヨガ 特神を養っていきます。 ヨガ 特体が(りをしていきます。 ヨガ がよびのをしていきます。 ヨガ がよびのをしていきます。 オディワーク がよいプログラムです。 ボディワーク はしよう。 ボディワーク はしよう。 ボディワーク はしよう。 オディワーク
パワーヨガ1 イナミックなアーサナと呼吸を同調させたフ パワーヨガ2 チャレンラボーズなども含めアクティ ヴィンヤサヨガ PP吸の波に乗せて身体を動かしていくコー・ フ・ショケンカヨガ 大降礼拝を基本にスタティング・ショケング・逆さのが アシュタンガヨガ 太陽礼拝を基本にスタティング・ショケング・逆さのが ピラティス ペットの上で行う腹部や体幹部を中心としたト ファンクショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技には ワークアウトプログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 にい、卵膨ストレッチ 楽々開脚 にい、卵膨ストレッチ・裏の用脚 にい、卵膨なしたできるだけで患のが耐力に押し出 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ボルドブラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FU11オリシナルプログラム・クラシックパレエ・シ リズムマスター	☆☆☆ プロースタイルのヨガ。積極的に ☆☆☆☆ (プに動いていくヨガのクラス ☆☆~☆☆☆ スタイルのヨガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆ とで体内のエネルギー循環がスムーン ☆☆☆☆ ペー・ス・フィッラングの各所・スから傾応 ☆☆☆ おから なかな なか なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな なかな はて身体を変えたい方」の なかな なかな (インナーマッスル)を動かす事い なかな はされるように設計されています。この姿 なか	- 筋力・持久力・パランス感覚 U - です。ヨガ 2 もしくはパワーヨカ です。ヨガ 2 もしくはパワーヨカ - 調させ頭類的に動くことで、心と身 - スになり、脂肪燃焼効果も高まります。多 - とわにます。ダイアシウはアサナ(ボース)と呼吸 ンディショニング系 - あカリアにはてなく体形や姿勢がよくな - たを向上させる為のトレーニンク - ラの全身ボディメイクブログラム - エより、その歪みを調整し正しい位置 - 勢で行う・運動ブログラム・が筋肉の可動域	ALL Pを図るもの柔軟性に 経験者向け 1 に慣れた方を対 ALL 体を融合させ強靭かつし ALL 体を融合させ強靭かつし ALL を験を正し、柔軟性を高め、 経験者向け と同副させ、体に進切れのない ALL のファンフィートやトップ ALL です。全身を引き締 ALL です。全身を引き締 ALL にびせっとされる柔軟性で ALL にびせっとしていく事を目的	45分、60分 加えて均整の取れた体証 60分、75分 Rとした中級者向けて 60分 なやかて柔軟な内体と程 60分 なやかて柔軟な内体と程 75分、90分 はフェネルギーをコントロールない 45分、60分 フを向上させる事を目 60分 め、美ボディを目指し 45分 30分、45分、60分 は、痩労回復効果も期待 30分、45分、60分 な参照の第一次では、45分、60分 は、東外回復効果も期待 30分、45分、60分	ヨガ 型(身体)を作ります ヨガ パログラムです。 ヨガ パログラムです。 ヨガ ボーク・ロきます。 ヨガ 体 がりをしていきます。 ヨガ から行うか強い当です。 ボディワーク けないプログラムです。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 計出来るプログラムです 骨盤系 日同時に 親えられます 骨盤系 までも効果的に 刺るれます。
イナシクなアーサナと呼吸を同調させたプ パワーヨガ2 チャレンジボーズなども含めアクティ ヴィンヤサヨガ 「吸の液に乗せて身体を動かしていくフロー コガ (アロマフローヨガ) 「呼吸の液に乗せて身体を動かしていくフロー コガ (アロマフローヨガ) 「呼吸みに乗せて身体を動かしていくフロー コカ (アロマフローヨガ) 「呼吸みに、流れるようにボースを次々とっている。 アシュタンガヨガ 太陽礼拝を基本にスクテクク・シッテクグ・逆さのが とで見かられている。 「アシュタンガヨガ 大陽礼拝を基本にスクテクク・シッテクグ・逆さのが ローニング 日常生活や実際のスポーツ競技しま ワークアウトプログラム リースング 日常生活や実際のスポーツ競技しま ワークアウトプログラム リーベルド等を使用した「本気 美的ストレッチ、楽々開脚 にい、明脚ストレッチを目標にしたストレッチの 「外にアンメトンッチ (製造はたり上分下の) ベルビックストレッチ 関盤は体の上台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチを目標にしたストレッチを 関節はなり上台である。対で最のが一方に押し出 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ボルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FUIL で参奏のトレ SODY FLEX FUIL できなっかった。	70 - スタイルのヨガ。積極的に	です。ヨガ 2 もしくはパワーヨカー です。ヨガ 2 もしくはパワーヨカー に対していたと身にあくことで、心と身 こだになり、脂肪燃焼効果も高まります。多一 とされます。ダイナシウェアサイボースと呼吸 かディショニング系 こかで、体形や姿勢がよくな こを向上させる為のトレーニング あの全身ボディメイクプログラム ニ手など開脚ストレッチは様々なシーン こより、その歪みを調整し正しい位置 一 勢で行う・運動プログラム"が筋肉の可動域	Pを図るもの柔軟性に 経験者向け 1 に慣れた方を対 ALL 体を融合させ強靭かつし ALL を勢を正し、柔軟性を高め、 経験者向け を同調させ、体に強切れのない ALL のファフアスリートやトゥ」 ALL クラスです。身体能 ALL です。全身を引き締 ALL では要とされる柔軟性で ALL にびリセットしていく事を目的 ALL たを最大限に広げ、骨盤を支え ALL たを最大限に広げ、骨盤を支え	はてらいない。 (1) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	型(身体)を作ります ヨガ プログラムです。 ヨカ 清神を養っていきます。 ヨカ 体がりをしています。 ヨカ 体がりをしています。 オディワーク がないプログラムです。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク は出まる。 ボディワーク は出まる。 オディワーク は出まる。 イディワーク は出まる。 イディアーク は出来る プログラムです。 イアイアーク は出来る アクログラムです。 イアイアーク の ましょう。 イアイアーク の ましょう。 イア・アーク の まため の の は の は の は の は の は の は の は の は の は
パワーヨガ2 チャレンジボーズなども含めアクティ ヴィンヤサヨガ F吸の波に乗せて身体を動かしていくコーナ の一ヨガ (アロマフローヨガ) F型の対しているアショクカコガ 大爆和排を基本にスクティク・シッティグ・法をのが とフライス アットの上で行う腹部や体幹部を中心としたト ファンクショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技に表 ワークアウトブログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 しい開脚ストレッチを使用した「本気 美のストレッチ・アクト 個は体の上台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 胃含器用整を筋破臭リース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ボルドブラ バレス、を突めらトレ BODY FLEX FU11 オリジナルブログラム・パシェ・シー リズムマスター	☆☆☆ (ブに動いていく3方のクラス ☆☆~☆☆☆ スタイルの3方。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆☆ とで体内のエネルギー循環がスムーン ☆☆☆☆ ボーズ・フィニッシングの名ボースから構成 ☆☆☆ Sはる動作のパプオーマンズ ☆☆~ 1、で身体を変えたいか月の着 ☆ スプです。パレエヤジャズ、3がや空 ☆~ (インナーマッスル)を動かす事に ☆~ はされるように設計されています。この姿 ☆~	です。ヨガ 2 もしくはパワーヨカー です。ヨガ 2 もしくはパワーヨカー に対していたと身にあくことで、心と身 こだになり、脂肪燃焼効果も高まります。多一 とされます。ダイナシウェアサイボースと呼吸 かディショニング系 こかで、体形や姿勢がよくな こを向上させる為のトレーニング あの全身ボディメイクプログラム ニ手など開脚ストレッチは様々なシーン こより、その歪みを調整し正しい位置 一 勢で行う・運動プログラム"が筋肉の可動域	経験者向け 11に慣れた方を対 ALL 体を融合させ強靭かつし ALL 経験者向け を同調させ、体に達切れのない ALL おり、トップアスリートやトップ ALL オクラスです。身体能 ALL です。全身を引き締 ALL です。全身を引き締 ALL にびせっとされる柔軟性で ALL にびせっとされる柔軟性で ALL を最大限に広げ、骨額を支え ALL を最大限に広げ、骨額を支え	60分、75分 Rとした中級者向けつ 60分 なやかて柔軟な内体と利 60分 なやかて柔軟な内体と利 75分、90分 はコネルチーをコントロールはの 45分、60分 大きアルなどにたいへん評判 60分 が、美术ディを目指し 45分 30分、45分、60分 は、まずっで強います。 30分、45分、60分 は、まずっとフィックル 45分、60分	ヨガ プログラムです。 ヨガ 清神を養っていきます。 ヨガ 精神を養っていきます。 ヨガ 体がのをしていきます。 ヨカ がら行うか強いヨガです。 ボディワーク 目的としています。 ボディワーク ましよう。 ボディワーク 日出来るプログラムです 伊出来るプログラムで 骨盤系
チャレンシボーズなども含めアクライ ヴィンヤサヨガ 「マスンヤサヨガ 「アロマフローヨガ」 「アロマフローヨガ」 「アシュタンガヨガ 大澤礼拝を基本にスのティング・シティング・逆をのが ビラティス 「マットの上で行う服部で体幹部を中心としたトファンクショナルトレーニング 「ハーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 にんないというでは、「ハーベル等を使用した」 「本のアウトプログラム 「バーベル等を使用した」 「本のアウトプログラム 「バーベル等を使用した」 「本のアウトプログラム 「バーベル等を使用した」 「本のアウトプログラム 「バーベル等を使用した」 「本のアウトブログラム 「ルドッチで」 「かんピックストレッチ 楽々開脚 にんない 「一番選 「一番選 「一番を支えている筋肉 一番 「一番を変えている筋肉 「一番をした」 「一番をした」 「一番をした」 「一番 「一番」 「一本」 「一番 「一番」 「一本」 「一本」 「一本」 「一本」 「一本」 「一本」 「一本」 「一本	(ブに動いていく目がのクラス	調させ瞑想的に動べことで、心と身 - //になり、脂肪感効効果も高まります。を とされます。タイナミックなアサナ(ボーズ)に呼吸 - なわれます。タイナミックなアサナ(ボーズ)に呼吸 - あカリンドにけてなく体形や姿勢がよくを - を向上させる為のトレーニング - あの全身ボディメイクプログラム - 手など開闢ストレッチは様々なシーン - こより、その歪みを調整し正しい位置 - 勢で行う・運動プログラム・が筋肉の可動域 -	「1に慣れた方を対	限とした中級者向けた 60分 なやかで柔軟な内体と利 60分 なやかで柔軟な内体と利 60分 スキケかで強く引き物まった男子 75分、90分 ようエネルギーをコントロールルな 45分、60分 力を向上させる事を目 60分 め、美术ティを目指し 45分 30分、45分、60分 12を分 12を分 12を分 12を分 12を分 12を分 12を分 12を	プログラムです。 ヨガ 特神を養っていきます。 ヨガ 特神クのとしていきます。 ヨガ がら行うが強いまかです。 ボディワーク 自的としています。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 常出来るフログラムです 伊盤来 こ同時に鍛えられます 骨盤系
ヴィンヤサヨガ P吸の波に乗せて身体を動かしていくフローコガ (アロマフローヨガ) PPの次に乗せて身体を動かしていくフローコガ) PPのよりに、流れるようにボースを次々とうているこ アシュタンガヨガ 太陽礼拝を基本にスタ・ディク・シッティグ・送さのが ピラティス アットの上で行う機能や体幹部を中心としたト フアンクショナルトレーニング 日常生活・ヤ実際のスポーツ競技では アークアウトプログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 はい側脚ストレッチを目標にしたストレッチクラ ベルビックストレッチ 搬は体の上台です。骨盤を支えている原内 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ボルドブラ バレエ、姿勢のトレ B O D Y F L E X FU J I オリジナルプグラム・クラシックパレエ・ジ	☆☆~☆☆ スタイルの3ガ。呼吸と動きを同 ☆☆~☆☆ ☆☆☆☆ たて体内の1ネルギー循環がスムー ☆☆☆☆ トーズ・フィニッシングの8ボーズから構成 ☆~ へレーニングウラスです。柔軟性・形 ☆☆〜 【で身体を変えたいり】の ☆ ジスです。/「レエヤジャズ、3がや空 ☆~ (インナーマッスル)を動かす事に ☆~ はされるように設計されています。この姿 ☆~	調させ瞑想的に動べことで、心と身 - //になり、脂肪感効効果も高まります。を とされます。タイナミックなアサナ(ボーズ)に呼吸 - なわれます。タイナミックなアサナ(ボーズ)に呼吸 - あカリンドにけてなく体形や姿勢がよくを - を向上させる為のトレーニング - あの全身ボディメイクプログラム - 手など開闢ストレッチは様々なシーン - こより、その歪みを調整し正しい位置 - 勢で行う・運動プログラム・が筋肉の可動域 -	本し、本教性を高め、は、本教性を高め、は、ないのでは、ないのでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ない	60分なやかで柔軟な肉体と料 60分 なやかで柔軟な肉体と料 60分 スキケで強く引き締まった身 75分、90分 45分、60分 45分、60分 45分、60分 め、美ポティを目指し 45分 30分、45分、60分 とします。インナーマッスル 45分、60分 る筋肉群や上半身の体幹筋	ヨガ 等神を養っていきます。 ヨガ 体づりをしていきます。 ヨガ がが行う力強います。 ボディワーク がないフログラムです。 ボディワーク 息しとしています。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 常出まう。 ボディワーク ましょう。 「日本マケーク ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
「吸の液に果せて身体を動かしていくフロー プローヨガ(アロマフローヨガ) 神殿と共に、流れるようにボーズを次々とつていて、 アシュタンガヨガ 太陽礼拝を基本にスクテイング・シティング・逆之のが ピラティス マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたト ファンクショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技によ ワークアウトプログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 にいるリーストレッチクラー、 がしています。 情盤ストレッチを目標にしたストレッチクラ ベルビックストレッチ 類はなり上台です。骨盤支えている筋肉 骨盤ストレッチをしなから骨盤を正常・ ボルトプラ ボレトプラ ボレトプラ バレエ、姿勢のトレ B O D Y F L E X F U J I オリジナルプグラム・クラシックパレエ・ジ	スタイルのヨガ。呼吸と動きを同	スになり、脂肪燃焼効果も高まります。3	ALL を持ち正し、柔軟性を高め、 経験者向け を同画させ、体に並切れのない ALL 30、トップアスリートやトップ ALL フクラスです。身体能: ALL です。全身を引き締 ALL にびきとされる柔軟性で ALL にびせっとしていく事を目的 ALL を最大限に広げ、骨骼を支え ALL を最大限に広げ、骨骼を支え	なやかで柔軟な肉体と称 60分	神を養っていきます。 ヨガ 体づりをしていきます。 ヨガ がら行うか強いはかです。 ボディワーク がないプログラムです。 ボディワーク はししています。 ボディワーク はしよう。 ボディワーク はしよう。 ボディワーク はしよう。 オディワーク はしよう。 オディワーク はしよう。 オディワーク はします。 オディワーク はします。 オディワーク はします。 オディワーク ないます。 オディアーク ないます。 日韓な
ローヨガ (アロマフローヨガ) 中吸と共に、流れるようにボーズを次々とっていて アシュタンガヨガ 太陽礼拝を基本にスタティング・シッティング・逆さのが ビラティス ペットの上で行う機部や体幹部を中心としたト ファンクショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技では ワークアウトプログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 来の開脚 にい、明郎ストレッチを回帰にしたストレッチの 不ルビックストレッチ 総は体の土台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 明するシールは、たた態らだけ音んが前方に押し出 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ボルドブラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FU11 オリシナルプグラム・クラシックパレエーシ リズムマスター	☆☆~☆☆☆ とで体内のエネルギー個環がスムーン ☆☆☆☆ ボーズ・フにカラングの各ボーズから構成 な☆☆ へいーニングクラスです。柔軟性・形 ☆☆☆ らける動作のリ(フオーマンズ・ ☆☆~ 「で身体を変えたい方」の名 ☆ はてきばです。パレエやジャズ、ヨガや空 ☆~ (インナーマッズル)を動かす事は ☆~ はされるように設計されています。この姿 ☆~	スになり、脂肪燃焼効果も高まります。3	ALL を持ち正し、柔軟性を高め、 経験者向け を同画させ、体に並切れのない ALL 30、トップアスリートやトップ ALL フクラスです。身体能: ALL です。全身を引き締 ALL にびきとされる柔軟性で ALL にびせっとしていく事を目的 ALL を最大限に広げ、骨骼を支え ALL を最大限に広げ、骨骼を支え	60分	ヨガ 体ブのをしていきます。 ヨガ がら行うか強いまです。 ボディワーク がないプログラムです。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 計出来るブログラムです 骨盤系 同時に鍛えられます。
呼吸と共に、流れるようにボースを次々とっている アシュタンガヨガ 太陽礼拝を基本にスクテク・グ・シッテク・ゲージの ビラティス ペットの上で行う順節や体幹部を中心としたト ファングショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技しま ワークアウトブログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ、楽々開版 にい順脚ストレッチを日標にレストレッチの のルビックストレッチ 翻図はかり上台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 特合と関係に関係のはて単のが新力に押し出 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ボルドブラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FU11オリジナルプログラム・ウラシックパルエ・ジ リズムマスター			特別	なやかで強く引き締まった身 75分、90分 トラエネルギーをコントロールルない 45分、60分 アモデルなどにたいへ 57年 60分 力を向上させる事を目 60分 め、美术ディを目指し 45分 5、銀労回復効果も開格 30分、45分、60分とします。インナーマッスル 45分、60分 る筋内群や上半身の体幹筋 60分	体ブの起ていきます。 ヨガ がら行うか強いまかです。 ボディワーク がないプログラムです。 ボディワーク 目的としています。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 計出来るプログラムです 骨盤系 同時に親えられます 骨盤系 までも効果的に刺る肌よす。
アシュタンガヨガ 太陽礼拝を基本にスクティング・シッティング・注さの ビラティス ペットの上で行う随節や体幹部を中心としたト ファンクショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技には ワークアウトプログラム バーベル等を使用した「本安美的ストレッチ 楽々開脚 しい開闢ストレッチを自標にしたストレッチク 縮は体の土台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 明するシールは、たに海におけ、一角とのボール・ドブラ ボルドブラ ボルドブラ ボレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FU11 オリジナルプログラム・グラシックパルエ・ジ リズムマスター	☆☆☆☆ ボース・フィニッシングの含素・スから機成 ホース・フィニッジングの含素・スから機成 かへ かかなか おける動作のパワオーマンス・ なかへ れて身体を変えたいか月の為 ☆ はスです。パレエヤジャズ、ヨガヤ空 かへ (インナーマッスル)を動かす事に ☆へ はされるように設計されています。この姿・ ☆~		経験者向け を同期させ、体に途切れのない ALL 3D、トップアスリートやトップ ALL プクラスです。身体能 ALL です。全身を引き締 ALL で必要とされる柔軟性で ALL にロリセットしていく事を目的 ALL を最大限に広げ、骨盤を支え	75分、90分 ようエネルギーをコントロールルない 45分、60分 ヤモデルなどにたいへん評判 45分、60分 力を向上させる事を目 60分 め、美ボディを目指し 45分 3.0分、45分、60分 3.0分、45分、60分 3.0分、45分、60分 3.0分、60分	ヨガ がティワーク がよいプログラムです。 ボディワーク 目的としています。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 計出来るフログラムです 子伽楽 同時に鍛えられます 骨盤系 までの東的に判断します。
大階礼拝を基本にスタディング・シッティング・逆をのが ピラティス ペットの上で行う機能や体幹部を中心としたト ファングショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技に オワークアウトプログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 しい開闢ストレッチを目標にしたストレッチクラーベルビックストレッチ 開建なり上出さてず。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 用するシールは、たた座を行す重心が南方に押し出 骨盤調整&筋膜リリース 骨盤調整&筋膜リリース 骨盤調整&筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ ボルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FUJIオリジナルアグラム: クラシックパレエ・ジ	ペース・フィニッシンクの各ポースから構成	ンディショニング条	を同期させ、体に達切れのない ALL 3D、トップアスリートやトップ ALL 7クラスです。身体能 ALL です。全身を引き締 ALL で必要とされる柔軟性で ALL にリセットしていく事を目的 ALL た破失を表に広いけりたり、トゥエス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	45分、60分 45分、60分 45分、60分 力を向上させる事を 60分 め、美术ディを目指し 45分 30分、45分、60分 30分、45分、60分 とします。インナーマッスル 45分、60分 る師内群や上半身の体幹師 60分	ボディワーク がないプログラムです。 ボディワーク 目的としています。 ボディワーク 目的としています。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 計出来るプログラムです 骨盤系 この時に鍛えられます
マットの上で行う機部や体幹部を中心としたト ファングショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技には ワーグアウトプログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 しい明脚ストレッチを目標にしたストレッチの 微比やの上台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 精なシールは、たた態らは7で重めが新力に押し出 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしなから骨盤を正常・ ボルドブラ バレエ、姿勢のトレ BODYFLEX FUIT 、姿勢のトレ FUIT 、姿勢のトレ FUIT 、そのラシックパルエーシー リズムマスター	☆~ ☆ へ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ おける動作のパフォーマンス ☆ ☆ へ 【で身体を変えたい方」の ☆ ☆ 【でり体を変えたい方」の ☆ ☆ 【インナーマッスル)を動かす事に ☆ ~ はされるように設計されています。この受	ンディショニング条	ALL のカードングアスリートやトップ ALL のフ・タータを引き締 ALL です。全身を引き締 ALL です。全身を引き締 ALL にリセットしている事を目的 ALL にリセットしている事を目的 ALL を最大限に広げ、骨骼を支え	45分、60分 モデルなどにたいへが評判 45分、60分 かを向上させる事を目 60分 め、美ポティを目指し 45分 3.変労回復効果も期待 3.0分、45分、60分 とします。インナーマッスル 45分、60分	ボディワーク ボディワーク ボディワーク 目的としています。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 部出来るブログラムです 骨盤系 に同時に鍛えられます 骨盤系
マットの上で行う機部や体幹部を中心としたト ファングショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技には ワーグアウトプログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 しい明脚ストレッチを目標にしたストレッチの 微比やの上台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 精なシールは、たた態らは7で重めが新力に押し出 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしなから骨盤を正常・ ボルドブラ バレエ、姿勢のトレ BODYFLEX FUIT 、姿勢のトレ FUIT 、姿勢のトレ FUIT 、そのラシックパルエーシー リズムマスター	☆~ ☆☆☆ ☆☆☆ おける動作のパフォーマンズ: ☆☆~ 乳で身体を変えたい方」の ☆ はつき。パレエヤジャズ: ヨガヤ空 ☆~ (インナーマッスル) を動かす事に ☆~ はされるように設計されています。この姿・		ALL 80、トップアスリートやトップ ALL 1/0フスです。身体能: ALL 1/0フスです。身体能: ALL 1/0プログライン ALL 1/0プログライン ALL 1/0プログラインで、事を目的 ALL 8を最大限に広げ、骨値を支え ALL 4/1 ALL	モデルなどにたいへん評判 45分、60分 力を向上させる事を目 60分 め、美ポディを目指し 45分 す。疲労回復効果も期待 30分、45分、60分 とします。イナナーマッスル 45分、60分 る師内群や上半身の体幹師 60分	がよいプログラムです。 ボディワーク 目的としています。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 計出来るプログラムです 骨盤系 に同時に鍛えられます 骨盤系 までも効果的に料蔵まま
マットの上で行う機部や体幹部を中心としたト ファングショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技には ワーグアウトプログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 しい明脚ストレッチを目標にしたストレッチの 微比やの上台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 精なシールは、たた態らは7で重めが新力に押し出 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしなから骨盤を正常・ ボルドブラ バレエ、姿勢のトレ BODYFLEX FUIT 、姿勢のトレ FUIT 、姿勢のトレ FUIT 、そのラシックパルエーシー リズムマスター	レーニングクラスです。柔軟性・版 ☆☆☆ おける動作のパフォーマンス ☆☆~ 『で身体を変えたい方』の ☆☆ 『スです。パレエやシャズ、ヨガや空 ☆~ (インナーマッスル)を動かす事に ☆~ はされるように設計されています。この姿を	を向上させる為のトレーニング 一	30、トップアスリートやトップ ALL プクラスです。身体能 ALL です。全身を引き締 ALL こでめ要とされる柔軟性で ALL にUセットしていい事を目的 ALL を最大限に広げ、骨盤を支え	モデルなどにたいへん評判 45分、60分 力を向上させる事を目 60分 め、美ポディを目指し 45分 す。疲労回復効果も期待 30分、45分、60分 とします。イナナーマッスル 45分、60分 る師内群や上半身の体幹師 60分	がよいプログラムです。 ボディワーク 目的としています。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 計出来るプログラムです 骨盤系 同時に鍛えられます 骨盤系 までも効果的に料蔵まま
マットの上で行う機部や体幹部を中心としたト ファングショナルトレーニング 日常生活や実際のスポーツ競技には ワーグアウトプログラム バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 しい明脚ストレッチを目標にしたストレッチの 微比やの上台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 精なシールは、たた態らは7で重めが新力に押し出 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしなから骨盤を正常・ ボルドブラ バレエ、姿勢のトレ BODYFLEX FUIT 、姿勢のトレ FUIT 、姿勢のトレ FUIT 、そのラシックパルエーシー リズムマスター	☆☆☆ Sける動作のパフォーマンス・ ☆☆~ 『で身体を変えたい方』の ☆ はつき。パレエやジャズ、ヨガや空 ☆~ (インナーマッスル)を動かす事に ☆~ はされるように設計されています。この姿を	を向上させる為のトレーニング 一	ALL プクラスです。身体能 ALL です。全身を引き締 ALL での要とされる柔軟性で ALL にリセットしてい、事を目的 ALL 総最大限に広げ、骨額を支え	モデルなどにたいへん評判 45分、60分 力を向上させる事を目 60分 め、美ポディを目指し 45分 す。疲労回復効果も期待 30分、45分、60分 とします。イナナーマッスル 45分、60分 る師内群や上半身の体幹師 60分	ボディワーク 目的としています。 ボディワーク ましょう。 ボディワーク 門出来るブロゲラムです 骨盤系 5同時に鍛えられます 骨盤系 までも効果的に刺激します
日常生活や実際のスポーツ競技により一クアウトプログラム バーベル等を使用した「本気美的ストレッチ 楽々開脚 しい明脚ストレッチを目標にしたストレッチクラ ベルビックストレッチを目標にして、 一番盤ストレッチナビ 明369-ルは、たた座がは下車のが雨方に呼ば 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ボルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FUJI オリシナルブグラム: クラシックパレエ・ジ	Sける動作のパフォーマンス: ☆ ☆ ~ 『で身体を変えたい方」の流 ☆ 『スです。パレエやジャズ、ヨガや空 ☆ ~ (インナーマッスル)を動かす事に ☆ ~ ichtestack動計されています。この姿・ ☆ ~		クラスです。身体能 ALL なです。全身を引き締 ALL で必要とされる柔軟性で ALL に関セットしていい事を目的 ALL を最大限に広げ、骨値を支え	力を向上させる事を目 60分 め、美ボディを目指し 45分 す。疲労回復効果も期間 30分 45分 60分 とします。イナナーマッスルイ 45分、60分 る筋内群や上半身の体幹筋 60分	目的としています。 ポディワーク ましょう。 ポディワーク 出来るプログラムです 骨盤系 た同時に鍛えられます 骨盤系
日常生活や実際のスポーツ競技により一クアウトプログラム バーベル等を使用した「本気美的ストレッチ 楽々開脚 しい明脚ストレッチを目標にしたストレッチクラ ベルビックストレッチを目標にして、 一番盤ストレッチナビ 明369-ルは、たた座がは下車のが雨方に呼ば 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ボルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FUJI オリシナルブグラム: クラシックパレエ・ジ	Sける動作のパフォーマンス: ☆ ☆ ~ 『で身体を変えたい方」の流 ☆ 『スです。パレエやジャズ、ヨガや空 ☆ ~ (インナーマッスル)を動かす事に ☆ ~ ichtestack動計されています。この姿・ ☆ ~		ALL 、です。全身を引き締 ALL で必要とされる柔軟性で ALL にリセットしていく事を目的 ALL た最大限に広げ、骨盤を支え	力を向上させる事を目 60分 め、美ボディを目指し 45分 す。疲労回復効果も期間 30分 45分 60分 とします。イナナーマッスルイ 45分、60分 る筋内群や上半身の体幹筋 60分	目的としています。 ポディワーク ましょう。 ポディワーク け出来るプログラムです 骨盤系 た同時に鍛えられます 骨盤系
ワークアウトプログラム バーベル等を使用した「本気美的ストレッチ 楽々開脚 にい、原原ない、アングラクストレッチを目標にしたストレッチの、 ルドックストレッチ 明報ない、アングラクストレッチと 明まるアールは、ただ座るだけで重心が崩力に呼ばれる 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ ボルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FUJI オリジナルブグラム・クラシックパレエ・ジ	☆☆~ 「で身体を変えたい方」の流 ☆ 「スです。パレエやジャズ、ヨガや空 ☆~ (インナーマッスル)を動かす事に ☆~ はされるように設計されています。この姿に		ALL 、です。全身を引き締 ALL で必要とされる柔軟性で ALL にリセットしていく事を目的 ALL た最大限に広げ、骨盤を支え	60分 め、美术ディを目指し 45分 す。接労回復効果も期待 30分、45分、60分 とします。インナーマッスルイ 45分、60分 る筋内群や上半身の体幹筋 60分	ボディワーク ましよう。 ボディワーク 活出来るプログラムです 骨盤系 5同時に鍛えられます 骨盤系 までも効果的に刺激しま
バーベル等を使用した「本気 美的ストレッチ 楽々開脚 にい期間ストレッチを目標にしたストレッチウラ ベルビックストレッチ 増は体の土台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 用するツールは、た2座点が1で車心が前方に押出 骨盤調整&筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常 ボルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODYFLEX FUJI オリジナルブグラム: クラシックパルエ・ジ	(で身体を変えたい方」の名☆ ☆ 5スです。バレエやジャズ、ヨがや空 ☆~ (インナーマッスル)を動かす事い ☆~ ichoよぶに設計されています。この姿 ☆~	手など開脚ストレッチは様々なシーン こより、その歪みを開発し正しい位置 あり、そのであるでは、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切	ALL して必要とされる柔軟性で ALL にリセットしていく事を目的 ALL な最大限に広げ、骨盤を支え	め、美术ディを目指し 45分 す。銀労回復効果も期待 30分、45分、60分 とします。インナーマッスル 45分、60分 る筋肉群や上半身の体幹筋 60分	ましょう。 ボディワーク ボ出来るプログラムです 骨盤系 5同時に鍛えられます 骨盤系 までも効果的に刺激しま
美的ストレッチ 楽々開脚 にい開脚ストレッチを目標にしたストレッチクラ ベルビックストレッチ 鑑は体の土台です。骨髄を支えている筋肉 骨盤ストレッチと世界では、たか感らが下車とが解りた呼出 骨盤調整&筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ ボルトプラ バレエ、姿勢のトレ BODYFLEX FUJI#USナルプグラム: クラシックパレエ・ジ	☆ 「スです。パレエやジャズ、ヨガや空 ☆~ (インナーマッズル)を動かす事に ☆~ された。 はからない。 はからい。 なかられた。 なかられた。 なからない。 ないます。この姿	手など開脚ストレッチは様々なシーン こより、その歪みを開発し正しい位置 あり、そのであるでは、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切	ALL して必要とされる柔軟性で ALL にリセットしていく事を目的 ALL な最大限に広げ、骨盤を支え	45分 す。疲労回復効果も期待 30分、45分、60分 とします。インナーマッスル 45分、60分 る筋内群や上半身の体幹筋 60分	ボディワーク デ出来るプログラムです 骨盤系 ち同時に鍛えられます 骨盤系 までも効果的に刺激します
しい明期ストレッチを目標にレたストレッチクラ ベルビックストレッチ 総は体の上台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 明ちツールは、たた場合だけて重心が新力に押し出 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしなから骨盤を正常 ボルドブラ パレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FUIT 1 オリシナルプログラム・クラシックパルエ・シ	☆~ (インナーマッスル)を動かす事に ☆~ はされるように設計されています。この姿勢	- こより、その歪みを調整し正しい位置 勢で行う"運動プログラム"が筋肉の可動場	レアで必要とされる柔軟性で ALL はにリセットしていく事を目的 ALL なを最大限に広げ、骨盤を支え	す。疲労回復効果も期待 30分、45分、60分 とします。インナーマッスル 45分、60分 る筋肉群や上半身の体幹筋 60分	出来るプログラムです 骨盤系 も同時に鍛えられます 骨盤系 までも効果的に刺激します
ベルビックストレッチ 盤は体の土台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 雨するケールは、ただ悪をはす事のが雨かた呼止用 骨盤調整&筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常・ ボルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FU31 オリジナルプログラム・クラシックパルエ・ジ	☆~ (インナーマッスル)を動かす事に ☆~ はされるように設計されています。この姿勢	- こより、その歪みを調整し正しい位置 勢で行う"運動プログラム"が筋肉の可動場	ALL にリセットしていく事を目的 ALL を最大限に広げ、骨盤を支え	30分、45分、60分 とします。インナーマッスルは 45分、60分 る筋肉群や上半身の体幹筋 60分	骨盤系 5同時に鍛えられます 骨盤系 までも効果的に刺激します
線は体の土台です。骨盤を支えている筋肉 骨盤ストレッチナビ 用するツールは、たた壁もだけて重心が南方に押し出 骨盤調整&筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常、 ボルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FUJI オリシナルブログラム: クラシッ クパレエ・シ	(インナーマッスル)を動かす事に ☆~ はれるように設計されています。この姿態 ☆~	 勢で行う"運動ブログラム"が筋肉の可動域 	にリセットしていく事を目的 ALL 数を最大限に広げ、骨盤を支え	とします。インナーマッスル 45分、60分 る筋肉群や上半身の体幹筋: 60分	も同時に鍛えられます 骨盤系 までも効果的に刺激します
骨盤ストレッチナビ 用するケールは、たた座もだけて重心が前方に押し出 骨盤調整を筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常、 ポルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODYFLEX FUJI利ジナルブログラム: クラシッ クパレエ・ジ	☆~ はされるように設計されています。この姿勢 ☆~	 勢で行う"運動ブログラム"が筋肉の可動域 	ALL 成を最大限に広げ、骨盤を支え ALL	45分、60分 る筋肉群や上半身の体幹筋 60分	骨盤系 までも効果的に刺激します
用するツールは、ただ座をだけて重心が南方に押止 骨盤調整 & 筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常 ポルドプラ バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FUJI オリジナルブログラム: クラシッ クバレエ・ジ リズムマスター	iされるように設計されています。この姿勢 ☆~	-	を最大限に広げ、骨盤を支え ALL	る筋肉群や上半身の体幹筋: 60分	までも効果的に刺激します
骨盤調整&筋膜リリース 骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常 ポルドプラ パレエ、姿勢のトレ BODYFLEX FUJI#リシテルスワロクラム: ゥラシッ ウパレエ・シ リズムマスター	☆~	-	ALL	60分	
骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常 ボルドプラ パレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FU11ポリシナルプログラム・クラシックパルエ・シ リズムマスター	~	- プラス後半にはストレッチポールを	i		月盛木
ポルトプラ パレエ、姿勢のトレ BODYFLEX FUJI ポリラナルプログラム: クラシッ クパレエ・ジ リズムマスター	な似直に失していきます。ク	ソス/友干にはストレッナハール?		女わし白 仕の バニンフェ	も軟ミアハキナオ
バレエ、姿勢のトレ BODY FLEX FUJ 1 オリジナルプログラム: クラシッ クパレエ・ジ リズムマスター	☆~	1	ALL	30分、45分	調整系
BODY FLEX FU 1 1 ロ 1 T T T T T T T T T T T T T T T T		ロオベアも体合した 年間学/	<u> </u>		砂定木
FU J I オリジナルプログラム : クラシッ クパレエ・ジ リズムマスタ ー		Dすべてを統合した、新感覚の			411×11 + 5444 /
リズムマスター	☆☆~	<u> </u>	ALL	60分	オリジナルエクササイ
_	ヤスタンスの要素を取り入れ、短時間(でインテーマッズルを目見のさせ、効率的にま ダンス	位時間で1美」への成果を上げ	、美い、たい(強い身体を停む	5 争を目的としています。
_		タンス		2.00	-111 145 -
5種タンスの基本のリスム取りなどを練習するクラスで	-	<u>-</u>	ALL	30分	ストリートダンス
	す。ダンスプログラムに参加したいけど自	目信がない…という方や、基本から行いたい			
HIPHOP	-	-	クラスにより異なります	L	ストリートダンス
	リズム取りを行うステップ練	習~振り付けまで行います。	最後は曲に合わせて		
HOUSE	-	-	クラスにより異なります	60分	ストリートダンス
流れるような素早い足さばき」がハウスダンスの最大の特	特徴。HOUSEの基礎から習得できるクラス	スです。多種多様のステップにスピンなどを織り	交ぜリズミカル踊るのがハウスのス		
STYLE JAZZ HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気の	あるダンスクラスです。表現力などをつ	Oけたい方にもお勧めです。丁寧に指導し	しますのでジャンルを越え、ダン	ス好きの方に是非ご参加い	ただきたいクラスです。
JAZZ FUNK	-	-	ALL	45分、60分	ダンス
JAZZをベースに美しいシルエットや	*女性らしい身のこなしをファン	ンキーに表現していきます。女性	の妖美さをまとった魅せ	ナカやセクシーさを追求	
ベリーダンス	-	-	クラスにより異なります	60分	ダンス
首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが基本	的な動き方の練習から振り付けま	で行います。ベリーダンスの魅力を充分	分に楽しんでいただけるクラス	くです。初心者の方にも丁雪	夢にご指導いたします。
ドヤズダンス/PRO CHOREO	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
定義を定めず、曲を楽し	みながらインストラクターがス	オリジナルの振り付けをしている	きます。初の方は入り	9クラスからご参加くた	さい。
レエ、バーレッスン、センターレッスン	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
バレエ、バーレッスン、センターレッスン、有料	レッスンのご用意がございます。バ	「レエ及び有料レッスンではバーレッス」	ン+センターレッスンを行い	ます。初の方入門or初級	からご参加下さい。
i		<u> </u>	±	Li	
			i .		
i	i	<u> </u>	<u> </u>	L	
館度・運動量/難度/対象レベルの感じ方に					