



	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)			
	7:00 OPEN									
7:00				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。 <b>全てのレッスンを強度の低い息の上がらない穏やかなレッスンに変更させていただきます。</b> ・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ンシップはお控えいただきますようお願い致します。 <b>※スタジオの再開は6月2日からになりますのでご了承頂きますようお願い致します。</b>			7:00			
7:30							7:30			
8:00							8:00			
IB-YOGA(ボディ調整ヨガ)							8:30			
9:00							9:00			
9:30							9:30			
10:00	全レッスン、強度を落として実施しますので 初めての方でもご参加頂きやすい内容になっております。							10:00		
10:30								10:30		
11:00	エアロ初級 10:45-11:30 風早 幸恵		IB-YOGA(ボディ調整ヨガ) 11:00-11:45 IB-Educator	ハタヨガ 10:30-11:30 こた	NEW エアロ初級 10:45-11:45 福島 顕	エアロ初級 10:45 -11:45 田中 陽子		11:00		
11:30							IB-YOGA(ボディ調整ヨガ) 11:30-12:15 IB-Educator	11:30		
12:00	ステップ初級 11:45-12:30 風早 幸恵			HOUSE入門 11:45-12:30 HIROKI	IB-CURE(肩甲骨EX) 11:50-12:35 IB-Educator				12:00	
12:30						コアストレッチ 12:00-13:00 Mari	体幹バランスメソッド 12:00-13:00 清水 博士	ジャズダンス 12:00-13:00 高田 亜美	IB-CURE(骨格修正) 12:20-13:05 IB-Educator	12:30
13:00	ピラティス 12:40-13:25 HISAMI			ストリートダンス初級 12:45-13:45 HIROKI	ダンスエアロ初級 12:45-13:30 駒澤 悟					13:00
13:30				ZUMBA® 13:15-14:15 Mari	リラックスヨガ 13:10-14:10 マミ	Burning Kick Box 13:15-14:00 YUKA	ボール 13:15-13:45 スタッフ	13:30		
14:00	ハタヨガ 13:40-14:40 HISAMI	リラックスヨガ 14:00-15:00 松本 晃	ステップ初級 13:45-14:30 駒澤 悟					14:00		
14:30										
15:00			リラクゼーションストレッチ 14:45-15:30 NAOMI	エアロ初級 14:30-15:30 柴 貴郎	LEAP FIGHT 14:20-15:05 AYANO	SHAPE EXPRESS 14:15-15:00 スタッフ	バレエエクササイズ 14:00-15:00 植山 学	15:00		
15:30	ストリートダンス 15:00-16:00 MIKI-T		整理券15名							
16:00			ステップ中級 15:20-16:20 松本 晃			簡単トレーニング 15:15-16:00 YUKA	美しい姿勢と歩き方 セルフエステ&ストレッチ 15:15-16:00 内 麻紀子	LEAP HEALING 15:15-16:05 AYANO	16:00	
16:30	NEW									
17:00						巡りストレッチ&ヨガ 16:15-17:00 内 麻紀子	LEAP FIGHT 16:15-17:00 AYANO	17:00		
17:30						時間変更↓				
18:00						HOUSE 17:30-18:30 HIROKI	SHAPE EXPRESS 17:15-18:00 スタッフ		18:00	
18:30									18:30	
19:00		HOUSE 18:30-19:30 HIROKI	LEAP HEALING 18:45-19:30 HIROMI	LEAP BODY 18:50-19:50 HYODO	マーシャル 19:30-20:30 植田 侑樹			19:00		
19:30	エアロ初級 19:15-20:15 福島 顕									19:30
20:00		CLUB JAZZ 19:40-20:40 伊藤 卓家	LEAP BODY 19:40-20:25 HIROMI							20:00
20:30				LEAP FIGHT 20:00-21:00 HYODO						20:30
21:00	SHAPE EXPRESS 20:30-21:15 スタッフ		IB-YOGA(ボディ調整ヨガ) 20:40-21:25 IB-Educator					SHAPE EXPRESS 20:45-21:30 スタッフ		21:00
21:30	ボール 21:25-21:45 スタッフ	Kick out 21:00-22:00 花田 麻衣		ZUMBA® 21:20-22:05 千原 恵美			 初心者でも安心して ご参加いただけます	21:30		
22:00			IB-FC (美尻メイク) 21:30-22:15 IB-Educator		はじめてパワーヨガ 21:45-22:30 EMIKO			22:00		
22:30								22:30		
23:00								23:00		
0:00	23 : 00 CLOSE							0:00		

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ



初心者でも安心して  
ご参加いただけます

# GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	定員	発汗量	強度	難易度	クラス内容
アクティブ						
エアロ初級	45	－				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。
エアロオリジナル(中級)	60	－	インストラクターにより変化			エアロのオリジナルクラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫して下さい。(各レベルをご確認の上、ご参加ください。)
ダンスエアロ初級	60	－				エアロビクスをベースにダンスの要素をいれて楽しくかっこよく動いていきます。
ステップ初級	45	－				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。
ステップ初中級	45	－				ステップエクササイズ初級に慣れてきた方向けのクラス。初級レベルのステップではもの足りなくなってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。
ステップ中級	60	24				ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。シンプルなコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラスです。
ZUMBA®	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。
Burning Kick Box/マーシャル	45	－				音楽に合わせてパンチやキック、格闘技の動きを取り入れた脂肪燃焼度100%のクラスです。
キックボクシングミット/マーシャルミット	45	－				基礎からキックボクシングを始めてみましょう。普段使わない筋肉を刺激するため、シェイプアップにもおすすめのクラスです。
LEAP FIGHT	50	－				あらゆる格闘技の動きを取り入れた究極のプログラム、かっこいいサウンドと振り付けでシンプルかつダイナミックにゴールを目指します。
ダンス						
HOUSE	60	－				HOUSEの基礎から振り付けも楽しめます。かっこよく踊りましょう！
ストリートダンス初級	60	－				ダンスが初めての方も楽しめるクラスです。基礎を中心に基本からゆっくりと進めていきます。
ストリートダンス	60	－				ダンスに慣れてきた方向けのクラスです。基礎を中心に基本からゆっくりと進めていきます。
ジャズダンス	60	－				ジャズダンスをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。基本動作から振り付けまで楽しめます。
バレエエクササイズ	60	－				バレエ初心者も経験者も楽しく踊れるクラスです。ストレッチもいれながら行いますのでお気軽にご参加ください。
シアタージャズ	60	－				バレエを基本として、ブロードウェイ等のミュージカルやショーで使われるダンスのジャンルです。シアタージャズの楽しさを体感してください！
コンディショニング・調整						
コアストレッチ	60	－				深層筋・体幹をほぐすことにより血行促進、基礎代謝をあげ、しなやかな身体づくりをめざします。
ボール	30	－				ボールを使ってバランス感覚を養ったり、筋力トレーニングやストレッチなどを行います。
SHAPE EXPRESS	45	－				全身の筋力、筋持久力の向上やシェイプアップの為にトレーニングを、専用のバーベルとプレートを使用し音楽に合わせて行います。ゴールドジムオリジナルのエキサイティングなクラスです。
LEAP BODY	45	－				バーベルを使って楽しい音楽に合わせて全身を鍛えていくクラスです。シェイプアップや身体を引き締めたい方にお勧めのクラスです。
ピラティス	45	－				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です。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。
簡単トレーニング	45	－				ダンベル、バーベル、自体重などを使ってエクササイズを行います。体幹の強化もちろん全身の筋肉を鍛え、引き締まった身体を目指しましょう。
体幹バランスメソッド	45	－				インナーマッスルを使って体のバランスを鍛えていくクラスです。ファンクショナル(機能的)な体づくりに効果的です。
座・GGX	45	－				20分間の座学、20分間の実技指導、5分間の質疑応答にて【減量・シェイプアップの方法について】を詳しくレクチャーしていきます。
IB-CURE(肩甲骨EX)	45	－				脂肪燃焼効果のある褐色脂肪細胞を刺激するアイソ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-CURE(骨格修正)	45	－				CUREとは正すという意味です。姿勢の悪さからくる猫背・巻き肩・反り腰、腰痛・肩首の凝り、現代病「ストレートネック」等、その時期に合わせたIBオリジナルの骨格修正法で、姿勢を正し予防改善へ繋がります。
IB-FC(美尻メイク)	45	－				美尻の基本は、自然なガードル筋肉を鍛える事です。ヒップボーンの梨状筋・骨盤底筋群エクササイズで天使のエクボをつくり、美尻効果を狙います。
美しい姿勢と歩き方	45	－				セルフエステとストレッチにより頭皮・頭～足先までの全身の大掃除。冷え、むくみ、コリ、セルライトの原因である老廃物を筋肉と骨の間から出し身体を整えた後、美しい姿勢、歩き方と学ぶクラスです。
リラクゼーションストレッチ	45	－				ゆっくりとした呼吸法で身体を無理なく伸ばしていき、関節まわりの可動域を少しずつ広げ機能美溢れる身体作りを目指していくクラスです。
ヨガ						
IB-YOGA(ボディ調整ヨガ)	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としたクラスです。
ハタヨガ	60	－				運動が苦手な方、身体が硬い方にも安心してご参加いただけます。心身をバランスよく浄化し高めていくことができるヨガです。
ヨガ/朝ヨガ	45/60	－				呼吸法と精神統一で身体の中から健康にな리ましょう。運動が苦手な方、身体が硬い方にも安心してご参加いただけます。
ヴィンヤサヨガ	60	－				呼吸に合わせて流れるようにポーズを行います。集中力アップ、リラックス効果があります。
はじめてパワーヨガ	60	－				パワーヨガを初めて受けられる方向けのクラスです。ゆっくりとした呼吸に合わせて簡単な動きとキープを繰り返し、無理なくコアが鍛えられるクラスです。
リラックスヨガ	60	－				1つ1つのポーズを丁寧にいき、呼吸の心地よさや体の感覚を楽しみながらリラックスして体を動かしていくクラスです。初めての方でも無理なく行って頂けます。
巡りストレッチ＆ヨガ	45	－				ボールやボールを使ったりマッサージやストレッチ、呼吸法、ヨガのポーズで身体の巡りを整え、筋肉や関節を緩めて動かしやすい身体へと導きます。
LEAP HEALING	45	－				ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きで全身の可動域を広げ筋肉のバランスを整えます。
ボールストレッチ	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。この開放感はクセになります！運動の前後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分以降のスタジオ入場はお断りしております。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。
- ・ 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。