



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

溝の口神奈川 2020年1月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ
	7:00 OPEN (第2月曜休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:00	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:00～10:00 Mallika	ごこり小さな動きを深層筋に 伝え、骨と骨をつなぐ単関節 筋の弾力を取り戻す。本来の 動きが出る筋整列の調整をイ ズ行なうクラスです。トレーニングの 効果向上も期待出来ます。	7:30～ レンタル スタジオ可能	7:30～ レンタル スタジオ可能	朝ヨガ 8:45～9:45 淵上亜美	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)
10:00	アシュタンガヨガ ペースブック TARO		RITMOS 10:15～11:15 中谷亜紀子	骨格調整リハビリ 10:15～11:15 湯浅まゆ	ラテンエアロ 10:15～11:15 u-carry	ヨガ (リフレッシュ) 10:15～11:15 長谷川たかはる	ジャズダンス+キナー 10:00～11:00 轟大		ピラティス PROP MINI BALL 10:00～11:00 神田晋吾	(レス入門 (バー) 9:45～10:30 玉浦誠 バレエ入門 (ウー) 10:30～11:00玉浦誠	ヨガ 10:00～10:50 美月		ダンスエアロ 10:15～11:15 和加	GroupCenter 10:15～11:15 MINAMI
11:00	10:30～11:30 TARO								ヨガ やさしいヴァンヤサ 11:10～12:10 asha	有料レッスン バレエ11:05～11:35 玉浦誠	ヴァンヤサヨガ 11:00～11:45 美月		メガダンス 11:25～12:25 和加	ヨガ 11:25～12:25 yacchi
12:00	カーディオキックボクシング 11:40～12:30 ヨシ		ダンスエアロ 11:30～12:30 桐林佑衣	バレエ。姿勢のトレーニング、筋 力、柔軟性をすべてを統合した、 新感覚のダンスコンディショニ ングエクササイズです。	ZUMBA 11:30～12:30 トトリ	ヨガ (アクティブ) 11:30～12:30 長谷川たかはる	HIPHOP初級 11:15～12:15 轟大		ラテンエアロ 12:25～13:25 山口明子		マッシュルームアウト 11:55～12:40 BRAFT内田美里		フリースタイルダンス 12:35～13:35 山口満喜	有料スクール バレエスクール 12:35～13:35 古谷幸子
13:00	メガダンス 12:45～13:35 MU	ヨガ 12:35～13:35 nemu	ジャズダンス+キナー 12:45～13:30 桐林佑衣	ボルドブ 12:45～13:30 松本佳那	オリジナルエアロ (初級) 12:40～13:40 越前京子		ダンスエアロ 12:30～13:30 二宮由真	バレエ入門 12:30～13:30 峰本春菜			ダンスエアロ 12:50～13:50 伊藤香奈	メガダンス 12:50～13:50 MINAMI	フリースタイルダンス 12:35～13:35 山口満喜	有料スクール バレエスクール 12:35～13:35 古谷幸子
14:00	RITMOS 13:45～14:45 山口明子	GroupCenter 13:45～14:45 MINAMI	オリジナルエアロ (初級) 13:45～14:45 松本佳那		ダンスエアロ 13:55～14:55 清水敏二郎		メガダンス 13:45～14:45 桐林佑衣	有料レッスン バレエ 13:35～14:25 峰本春菜	Free Style DanceAero 13:40～14:40 鈴木宏晃		ダンスエアロ 14:00～15:00 Yumi	メガダンス 14:55～15:45 鈴木宏晃	RITMOS 13:45～14:45 1.3.5週 綾部七海 2.4週 今堀加奈子	有料スクール バレエ 13:40～14:40 古谷幸子
15:00	オリジナルダンス 15:00～16:00 山口明子	ヨガ 15:00～16:00 堀江舞		レンタル スタジオ可能 (有料)	ピラティス50 15:05～15:55 清水敏二郎		ヨガ 15:00～16:00 1月～2/6までYuni 2/13～2/19までSOHILA	レンタル スタジオ可能 (有料)	メガダンス 14:55～15:55 鈴木宏晃		RITMOS 15:10～16:10 福山弘剛	GGX美尻トレーニング 16:05～16:35 小川理恵	ピラティス50 14:55～15:45 古谷幸子	GGXアパオナルトトレーニング 15:00～15:30 田村海駿
16:00	GGX美尻トレーニング 16:10～16:40 小川理恵													
17:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗												
18:00														
19:00	ヨガ (アクティブ) 19:00～20:00 長谷川たかはる	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	RITMOS 19:15～20:15 福山弘剛	キッズダンス テーマパークダンス ①小学1～3年生 17:30～18:45 ②小学4年生～6年生 (中学生も可) 19:00～20:15			ヒップホップ初級 19:00～20:00 轟大		ヨガ 19:00～20:00 nemu					
20:00	ダンスエアロピク 20:15～21:15 和加		ランウォーク45 20:25～21:10 福山弘剛				ジャズダンス+キナー 20:10～21:10 大城戸美香		ポップピラティス 20:10～21:10 悠衣					
21:00	ZUMBA 21:25～22:15 和加		GGX腹筋美尻トレーニング 21:20～21:50 小川理恵	期間限定時間 ヨガ (slow flow) 21:00～22:00 大島さやか			オリジナルステップ (中級) 21:20～22:20 大城戸美香		リズムボクシング 21:25～22:25 斉藤崇					
22:00														
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

※スタジオ参加につきまして レッスン開始後3分以降のご入場、または器具を使用するレッスン・10名を超えるレッスンは安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

※レンタルスタジオ (メンバー様・ビジター様利用可) についての詳細はフロントまでお問合せ下さい。 空き時間はストレッチ等々フリースペースとしてご利用ください。(レンタルスタジオ予約時間・レッスン前後30分はご利用不可)

- 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

スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のスタジオのご利用はできません

● 初心者の方又は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行う為、初心者～熟練者までご参加いただけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。(初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります)

溝の口神奈川店スタジオプログラムご案内

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
オリジナルエアロ	★★～	★★～★★★★★	初中級者～上級者	45分、60分	エアロピクス
初中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギー感でパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
ビギナーステップ	★★	★	初心者～	45分	ステップ
ステップのクラスの基本動作を中心に丁寧に進めていきますので、ステップクラスが初めての方も安心してご参加頂けます。					
ステップ1、1.5	★★～	★★～	初中級者	45、60分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。					
オリジナルステップ	★★★～	★★★★～	初中級者以上	45分～	ステップ
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションなどに挑戦していただくクラスです。中上級/チャレンジプログラム 上級/ステップマニア向けプログラム					
マーシャルワークアウトX	★★★	★★～	初心者～	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り出すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っています					
カーディオキックボクシング	★★★	★★～	初心者～	50分 60分	マーシャル
エアロピクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。ストレスも解消して、ココロもカラダもスッキリしましょう！					
リズムボクシング	★★★	★★～	初心者～	60分	マーシャル
ボクシングのコンビネーション、フットワークをメインにしたリズム運動と後半は、グローブをはめたミット打ちを行い筋力UPとリフレッシュをかねたレッスンです。					
BOXING SHAPE	★★～	★～	初心者～	50分～	マーシャル
パンチャ、フットワークなどボクシング動作を繰り返す有酸素運動と、コンディショニングを行います。背中、お腹のシェイプアップやストレス発散もできます！ シンプルな動作なので初心者にも最適です。					
ダンスエアロピクス	★★～	★★～	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ダンステイストたっぷりのエアロピクスクラス。エアロピクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロピクスは苦手という方も一度参加してみてください！					
ラテンウォーク	★★	★～	ALL	45分	ダンスエアロ
ラテンムーブの基本から始めてみましょう！ 基本のステップを繰り返し練習しながら組み合わせ楽しんでいきます♪					
ラテンエアロ	★★	★★～	ALL	45・60分	ダンスエアロ
エアロピクスをベースにラテンムーブを入れていきますのでエアロピクスが大好きな方からラテンが大好きな方までご参加いただけます。					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオダンス
アルゼンチンから発信される最新プログラム！ ラテン、HIPHOP、アラビアン、レグタン…様々なジャンルの曲に合わせてドラマティックにダンスを楽しめます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
メガダンス	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオ・セプレコリオダンス
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。					
ZUMBA	★★～	★～	ALL	45分、50、60分	セプレコリオダンス
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
オリジナルダンス	★★～	★★～	初級者～中上級者	60分	フィットネスダンス
曲もスタイルもひとつにこだわらず、色々なジャンルの振付をするオリジナルのクラスです！一緒にダンサー気分を味わいましょう！！					
フリースタイルダンス	★★～	★★～	ALL	45分、60分	ダンス
各インストラクターが個性を生かしたダンスクラスです。ダンスが初めての方ももちろん、経験者の方にも楽しんでいただける内容となっております。					
ジャズダンスビギナー	★★～	★★～	初級者～	45分、60分	ダンス
ストレッチで体をゆっくとほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。					
バレエ入門	-	★～	初心者～	60分	バレエ
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
HIP HOP初級	★★～	★★～	初級者～中上級者	60分	ダンス
初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
ヨガ	★～	-	ALL	50分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行います。腰痛、肩こりにも有効です。体がたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
アロマヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
香りで脳を刺激することで癒しをもたらすアロマテラピー。香りの力で脳や身体をリラックスさせ、深い呼吸と共に、気候や体調の不調に合わせてアサナを取って行きます。アロマの香りとヨガでリラックス、そしてリフレッシュしていきましょう。					
骨盤調整ヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
身体の中にある骨盤の歪みを調整していくポーズやトレーニングの動きで全身を整え、身体の様々な不調を改善していきます。女性だけでなく、男性にも効果的です。					
ヴィンヤサヨガ	★★★	-	ALL	60分	パワーヨガ
ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、動きが途切れのないように行うヨガのクラスです。					
ピラティス(PROP MINI BALL)	★～	-	ALL	60分	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レーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。ミニボールを使ったマットピラティスのクラスです。コアの安定と強化に効果的な内容です。					
ピラティス	★～	-	ALL	60分	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レーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。コアの安定と強化に効果的な内容です。					
ポップピラティス	★～	-	ALL	60分	ピラティス
アメリカ、LA発信の洋楽に振り付けされたエネルギー感あふれるグループピラティスレッスン！！全米で最も人気のあるプログラムの1つ、日本では最先端のエクササイズです！！ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、運動後、爽快感と達成感を味わえるようにトータルボディワークアウトとしてプログラムされています！					
Group Centergy	★★～	★★～	ALL	60分	プレコリオ調整
グループセッションは、ヨガとピラティスの動きを取り入れたトレーニングを素晴らしい音楽に合わせて行なっている、心身の鍛錬と健康増進のためのプログラムです。集中力向上や、ストレスの緩和にも効果があり、初めての方も安心してご参加いただけます。					
骨格調整リカバリー	★～	-	ALL	60分～	調整・コンディショニング
ごくごく小さな動きを深層筋に伝え、骨と骨をつなぐ単関節筋の弾力を取り戻す。本来の動きが出る骨配列の調整をメインに行うクラスです。トレーニングの効果向上も期待出来ます。					
ポルドブラ	★～	-	ALL	30分～	調整・コンディショニング
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
ボディメイク&リリース	★～	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
簡単なトレーニングとストレッチ&ほぐして身体を整え、ボディラインを綺麗にしていきます。初めての方や、1人でトレーニング頑張れない方にもオススメです					
GGX	★～	★～	初心者～	30分	調整・コンディショニング
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					

エアロピクス系 (定員33名)

格闘技系 (25名)

コンディショニング・調整系・GGX (25名・GGX20名)

ダンス系 (定員33名)

ヨガ・リラクゼーション系 (定員ヨガマット使用クラス23名)

ステップ系 (23名)

フィットネスダンス系 (定員33名)