GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

戸塚神奈川　2020年2月～

7：00 OPEN　／　9：00 OPEN

月曜日-Monday-

1st
- 協栄シェイプボクシング 10：30～11：15 MIWA
- ボディアートトレーニング 11：30～12：30 YURI
- ヨガ 12：45～13：45 高橋 春子
- ボディシェイプ 14：00～14：45 藤本 美保
- MEGADANZ 15：15～16：15 山口 明里
- avex Dance Master 有料スクール エイベックスダンスマスターキッズスターター＆ベーシック（中学生も可） 18：00～19：00 Kozue
- Fight Do 19：45～20：45 津田 高行
- 整／33 UBOUND 21：00～21：45 津田 高行

2nd
- 整／42 自力整体 10：30～11：15 沼尾 優子
- エアロオリジナル 11：30～12：30 沼尾 優子
- ラテンエアロ 12：45～13：45 杉村 美智子
- HIPHOPレベルⅠ 14：00～15：00 JANGO
- RPBコントロール 15：15～16：15 沓澤 美香
- 部分トレ＆ストレッチ 19：15～19：30
- エアロ45ファットバーン 20：00～20：45 吉山 一利
- ZUMBA 21：00～22：00 小林 研太郎

G HOT
- 暖ヨガ 9：00～9：45 林 ともえ
- 整／50 暖ヨガ 11：30～12：15 高橋 春子
- フリータイム 12：45～15：55
- 暖ストレッチ 16：25～16：45 STAFF
- フリータイム 17：15～18：15
- 暖ヨガ 19：15～20：15 野村 真紀
- 温ボールストレッチ 21：00～21：30 STAFF

火曜日-Tuesday-

1st
- 太極拳 9：15～10：15 末吉 康一
- 気功 10：30～11：30 高尾 典子
- Ｒｉｔｍｏｓ 11：45～12：30 WAKABA
- ＺＵＭＢＡ 12：40～13：25 木上 真理子
- Ｆｉｇｈｔ Ｄｏ 13：40～14：25 鳴海 雄人
- エアロ30デビュー 14：45～15：15 大島 みどり
- ラテンエアロ 15：35～16：35 大島 みどり
- 有料スクール フェンシングスクール【小学生～中学生】 17：00～19：00 竹生 淑子
- エアロ30デビュー 19：15～19：45 石川 真規子
- ボディシェイプ 20：00～20：45 石川 真規子
- ステップ50オリジナル 21：00～21：50 山口 優子

2nd
- バレエレベルⅠ 10：20～11：20 福田 美鈴
- 有料バレエ 11：25～11：55 福田 美鈴 482円（税別）
- バー・アスティエ 12：05～13：05 江副 亮子
- 整／42 骨盤調整ヨガ 13：20～14：05 長嶺 ふじ緒
- ＪＡＺＺストレッチ 14：15～14：45 広井 薫
- ＪＡＺＺレベルⅡ 14：45～15：15 広井 薫
- ピラティス 15：30～16：15 広井 薫
- 有料スクール バレエスクール【小学校低学年】 16：40～17：40 福田 美鈴
- バレエスクール【小学校高学年】 17：45～18：45 福田 美鈴
- ZUMBA 20：00～20：45 JUN
- MEGADANZ 21：00～21：45 JUN

G HOT
- フリータイム 7：00～9：30
- 暖バランス 10：30～10：50 STAFF
- 暖ボールストレッチ 11：00～11：30 STAFF
- 整／50 暖ヨガ 12：00～13：00 長嶺 ふじ緒
- 整／26 温B.aｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 13：20～14：05 山下 光子
- フリータイム 14：45～18：30
- 温アルファビクス 19：30～20：30 味村 訓江
- 暖ヨガ 21：00～21：45 柴田 江里子

Gym
- スピニング 10：30～11：30 館 正訓
- スピニング 14：30～15：15 山下 光子
- スピニング 20：00～21：00 松浦 恵子

水曜日-Wednesday-

1st
- ヨガ 7：15～8：00 鈴木 一平
- 整／70 自力整体 10：30～11：30 沼尾 優子
- ステップ30デビュー 12：00～12：30 粕谷 由美
- ステップ(初級)＆コンディショニング 12：45～13：45 萬代 昌弘
- フラダンス 14：15～15：15 安西 みすず
- Ｂｅｌｌｙ ＳＨＡＰＥ 15：30～16：20 ikari
- 有料スクール チアダンス POP【初級】 17：10～18：10 藤本 あゆみ
- 有料スクール チアダンス Ray【初中級】 18：20～19：20 藤本 あゆみ
- 整／33 UBOUND 19：45～20：45 石田 亜希子
- POWER CARDIO 21：00～22：00 椙 千里

2nd
- エアロ30デビュー 11：15～11：45 粕谷 由美
- ＲＰＢコントロール 11：55～12：40 三好 智子
- バレエレベルⅠ 13：00～14：00 ビリー・サントス
- ＨＯＵＳＥレベルⅠ 14：25～15：25 YUSUKE
- 有料スクール チアダンス Ｐｉｃｏ【初級】 16：00～17：00 藤本 あゆみ
- 有料スクール EN DANCE STUDIO【小学校高学年～中学生】 17：10～18：10 minami
- ベルビックストレッチ 18：30～19：30 松永 尚子
- Ｒｉｔｍｏｓ 19：45～20：45 Yumiko
- マーシャルワークアウト 21：00～21：45 中原 亜美

G HOT
- フリータイム 7：00～10：55
- 整／40 温アルファビクス 11：55～12：55 田中 順子
- 整／50 暖ヨガ 13：15～14：00 Sonoka
- 暖バランス 14：20～14：40 STAFF
- 温ボールストレッチ 14：50～15：20 STAFF
- フリータイム 15：50～17：30
- 整体ストレッチ 18：00～18：30 林 久司
- ↑奇数週は休講
- 暖ヨガ 19：45～20：30 黒澤 和美
- 整体ストレッチ 21：00～21：30 林 久司
- ↑奇数週は休講

Gym
- ＴＯＰＲＩＤＥ 19：45～20：30 椙 千里

木曜日-Thursday-

1st
- ステップ30デビュー 10：15～10：45 貝塚 あずさ
- ボディシェイプ 10：55～11：40 貝塚 あずさ
- ＯＸＩＧＥＮＯ 11：50～12：35 齋藤 香織
- Ｄａｎｃｅ Ｆｉｔ 12：45～13：25 齋藤 香織
- ファイティングスリム 13：40～14：25 清水 亜佐子
- ヨガ 14：35～15：35 金子 恵子
- ＵＢＯＵＮＤ 15：50～16：35 成田 拓
- ヨガ 18：30～19：30 林 ともえ
- 部分トレ＆ストレッチ 19：45～20：00
- ＨＩＰＨＯＰ レベルⅠ 20：15～21：15 TOMOKI
- ＧＯＬＤ'Ｓ ＦＩＧＨＴ ＦＩＴ 21：30～22：15 筒井 啓太

2nd
- ピラティス 9：00～9：45 広井 薫
- フレックスヨガ 9：55～10：35 高橋 春子
- 社交ダンスレベルⅠ 10：45～11：30 小野 恵美織
- 有料社交ダンス 11：35～12：05 小野 恵美織 482円（税別）
- 太極拳 12：15～13：15 shingaki
- 整／42 B.aメソッド 13：25～14：25 山下 光子
- エアロ45ファットバーン 14：40～15：25 清水 亜佐子
- ベリーダンス 15：35～16：35 mimi
- スーパーストレッチ 16：45～17：15 吉山 一利
- バー・アスティエ 18：35～19：05 阿部 のぞみ
- バレエレベルⅠ 19：20～20：05 中田 優衣
- 有料バレエ 20：10～20：40 中田 優衣 482円（税別）
- ベリーダンス 21：00～22：00 mimi

G HOT
- フリータイム 7：00～9：50
- 整／35 温ウェーブストレッチ 10：50～11：50 Yuki
- 整／50 暖ヨガ 12：15～13：15 MIKI
- 暖ヨガ 13：50～14：30 齋藤 香織
- フリータイム 15：00～17：45
- 温B.aコンディショニング 18：45～19：30 山下 光子
- 暖ヨガ 19：50～20：50 林 ともえ

Gym
- スピニング 14：40～15：25 館 正訓
- スピニング 20：00～21：00 館 正訓

金曜日-Friday-

1st
- ストレッチ 14：35～15：05 STAFF
- 有料スクール フェンシングスクール【3歳～6歳】 16：00～16：45 竹生 淑子
- 有料スクール フェンシングスクール【小学生～中学生】 17：00～19：00 竹生 淑子
- Ｆｉｇｈｔ Ｄｏ 19：15～20：15 石田 亜希子

2nd
- ヨガ 9：45～10：45 yoko
- ＪＡＺＺストレッチ 11：00～11：30 NORIKO
- ＨＩＰＨＯＰ ＪＡＺＺ 11：40～12：40 NORIKO
- バレエ入門 13：00～14：00 中田 優衣
- 有料バレエ 14：05～14：35 中田 優衣 482円（税別）
- 有料スクール チアダンス Smile【初級】 16：00～17：00 藤本 あゆみ
- 有料スクール チアダンス Shine【初中級】 17：10～18：10 藤本 あゆみ
- 有料スクール チアダンス Ｂｒａｓｈ【中学生】 18：45～20：15 藤本 あゆみ

G HOT
- フリータイム 7：00～13：00
- 有料 ゴムバンドエクササイズ 14：00～15：30 遠藤 瑞行 メンバー 1回 769円(税別) ビジター 1回 954円(税別) ※暖プログラムではございません。
- 有料スクール 空手スクール初級【小学校一年～成人】 17：00～18：00 浅井 嘉彦
- 空手スクール中上級【小学校一年～成人】 18：00～19：00 浅井 嘉彦
- 暖ヨガ 20：30～21：30 SATOMI

土曜日-Saturday-

1st
- エアロ30デビュー 11：00～11：30 石川 真規子
- エアロ45ファットバーン 11：45～12：30 石川 真規子
- Ｆｉｇｈｔ Ｄｏ 12：45～13：45 山川 悟史
- ボディシェイプ 14：00～14：45 石川 真規子
- ヨガ 15：00～16：00 長嶺 ふじ緒
- 整／33 UBOUND 16：15～17：15 成田 拓
- Ｂｅｌｌｙ ＳＨＡＰＥ 17：30～18：20 SAKURA

2nd
- 有料スクール チアダンス Ｚｅａｌｓｔａｒ【中級】 9：30～10：30 藤本 あゆみ
- バレエレベルⅠ 11：00～11：45 外山 美典
- 有料バレエレベルⅡ 11：50～12：35 外山 美典 954円（税抜）
- 有料ポワント 12：45～13：15 外山 美典 482円（税抜）
- ストリートダンス入門＆ＬＯＣＫレベルⅠ 13：30～14：15 SARY
- ＬＯＣＫレベルⅡ 14：20～14：50 SARY
- ＨＩＰＨＯＰ レベルⅠ 15：00～16：00 AIKO
- 有料スクール キッズダンススクール【4歳～小学生】 16：30～17：30 AIKO

G HOT
- ラジオ体操＆ストレッチ 10：10～10：25
- ↑暖プログラムではございません。
- 整／50 温自力整体 11：00～12：00 沼尾 優子
- 温リラックス＆ストレッチ 12：45～13：30 STAFF
- 暖ボールストレッチ 14：10～14：40 STAFF
- 整／50 暖ヨガ 16：20～17：20 長嶺 ふじ緒
- フリータイム 17：50～19：00
- 暖コアトレーニング 20：00～20：15 STAFF
- 暖ストレッチ 20：25～20：45 STAFF

Gym
- ＴＯＰＲＩＤＥ 11：40～12：25 山川 悟史

日曜日-Sunday-

1st
- 整／24 ストライクボクシング 10：00～10：45 鍛治 知章
- 整／70 Ｒｉｔｍｏｓ 11：00～11：45 AZU
- ＭＥＧＡＤＡＮＺ 12：00～12：45 齋藤 香織
- 整／33 UBOUND 13：00～14：00 成田 拓
- ＯＸＩＧＥＮＯ 14：20～15：05 三枝 聖子
- Ｆｉｇｈｔ Ｄｏ 15：20～16：20 三枝 聖子
- サンバ 16：30～17：15 ビリー・サントス
- 骨盤ストレッチナビ 17：45～18：45 浜中 健次

2nd
- 有料スクール チアダンス Ｓｐａｒｋ【初中級】 9：20～10：20 藤本 あゆみ
- 有料スクール チアダンス Ｄｒｅａｍ【初級】 10：30～11：30 藤本 あゆみ
- ビューティ・ベルヴィス 12：00～13：00 ｎａｇｕｍｉ
- ＺＵＭＢＡ 13：15～14：00 Ｒｉｎａ
- パワーヨガ 14：20～15：20 テツヤ
- ピラティス 15：30～16：15 林 ともえ
- ヨガ 16：30～17：30 林 ともえ

G HOT
- フリータイム 9：00～10：50
- 有料スクール チアダンス Ｐｉｃｏ【幼児】 11：50～12：50 藤本 あゆみ
- 整／50 暖ヨガ 13：15～14：15 渡邉 敬子
- 温ボールストレッチ 14：35～15：05 STAFF
- 整／50 暖ヨガ 15：35～16：35 テツヤ
- フリータイム 17：05～19：00

Gym

【スタジオ利用上の注意】
・レッスン開始10分以降の入場、また、途中退出はお控え下さい。
・定員制のレッスンは整理券が必要です。2時間前からフロントにて整理券を配布します。台帳に名前を記入し、整理券をお受け取り下さい。レッスン開始10分前より順に入室頂きます。(WEBでの予約も可能です。)
・G HOTスタジオのプログラムにご参加の際は、水分補給用のドリンクと、バスタオルを必ずご持参下さい。
・祝日はプログラムが変更になります。館内掲示やホームでご確認ください。
【G HOT Studioフリータイム】
・ストレッチエリアと同じ目的でご利用頂けます。
・シューズを脱いでお入りください。
・音響デッキ、空調、照明の操作はご遠慮下さい。
・扉を開けたままご利用ください。
・常温でのご利用となります。

⇒時間、内容、インストラクター等が変更されたレッスン
⇒アクティブ
⇒ダンス
⇒ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ調整
⇒ヨガ系
⇒有料クラス

23：00 CLOSE　／　20：00 CLOSE

レッスン名	定員	強度	難易度	内容
エアロビクス				
エアロ30デビュー	－	1	1	エアロビクスを初めて行う方向けのクラスです。簡単な動作で楽しみながら汗をかきましょう。
エアロ45ファットバーン	－	2	2	初心者～初級者向けのクラスです。弾まない動きで膝や足首に負担をかけずに行います。
エアロオリジナル	－	3	3	中級者向けクラスです。様々のコンビネーションを楽しみましょう。
ステップ				
ステップ30デビュー	－	2	2	ステップを初めて行う方向けのクラスです。楽しみながら基本のステップを紹介します。
ステップ（初級）＆コンディショニング	－	2	2	初級程度のステップ動作と筋力トレーニングを取り入れた、脂肪燃焼と筋力アップを目的とするクラスです。
ステップオリジナル	－	4	4	中級者向けクラスです。様々なコンビネーションを楽しみましょう。
格闘技系				
ファイティングスリム	－	2	3	ボクシングやキックなどの動作を取り入れたシェイプアップ、ストレス解消に効果的なクラスです。
ストライクボクシング	－	2	3	グローブをつけてミットに全力でパンチを打つクラスです。女性の方でも安心してご参加頂けます。
マーシャルワークアウト	－	2	2	ボクシングやキック、空手など様々な動きをリズムに合わせて組み合わせ、振り付けを楽しむエクササイズです。
協栄シェイプボクシング	－	2	2	スポーツの中でも数多くの体力要素を含んだボクシングを、男女問わず幅広い年齢層の方にも対応できるようプログラミングした、協栄ボクシングジムがプロデュースするプログラムです。
ダンスフィットネス				
ZUMBA-ズンバ-	－	2	2	ラテン系のダンスミュージックを取り入れたダンスエクササイズです。脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
サンバ	－	2	2	ブラジルの音楽に合わせて本場のサンバステップを味わうことができるクラスです。
Ritmos-リトモス-	(70)	3	3	様々なジャンルの音楽に合わせて、シンプルでダイナミックな振付を楽しむクラスです。
ラテンエアロ	－	2	2	ラテンミュージックに乗せて、ラテン特有の動作を織り交ぜながら有酸素運動を行うクラスです。
Dance Fit	－	2	2	フィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。ストリートダンスは敷居が高いけどダンスにはチャレンジしてみたいという方にもオススメです。
ダンス				
HIPHOP レベルⅠ	－	2	2	HIPHOPに必要なストレッチやリズム取りから振付まで楽しめるクラスです。
HOUSE レベルⅠ	－	2	2	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振付も楽しめます。
ｽﾄﾘｰﾄﾀﾞﾝｽ入門&LOCKﾚﾍﾞﾙⅠ	－	2	2	ダンスとLOCKの基本動作を学べるクラスです。
LOCK レベルⅡ	－	2	3	カチカチ止まったり、激しく動いたり、喜びや楽しさを全身で感じるダンスです。
JAZZ　レベルⅡ	－	3	3	JAZZに必要なストレッチや基礎となる動きの練習から振付まで行います。
HIPHOP JAZZ	－	2	2	JAZZダンスの身体の使い方、HIPHOPのﾘｽﾞﾑの取り方を基本とした初めての方でもご参加頂けるダンスレッスンです。
社交ダンス レベルⅠ	－	2	2	ステップを中心にペアになって踊る練習をします。組んで踊る事に挑戦しながら楽しく踊りましょう。
バレエ 入門	－	1	1	バレエの基本となる手や脚の使い方、1つ1つの振りの意味などを、楽しみながら習得するクラスです。バレエが初めての方でも安心してご参加頂けます。
バレエ レベルⅠ	－	2	2	バーレッスンを中心に、フロアや振り付けにも挑戦するクラスです。基礎をみっちりやりたい方にもオススメです。
フラダンス	－	2	1	ハワイのゆったりした音楽に合わせながら裸足で踊る事により、心と身体を解放でき、ストレス発散にも効果的です。
ベリーダンス	－	2	2	古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して優雅に動きましょう。
Belly SHAPE-ﾍﾞﾘｰｼｪｲﾌﾟ-	－	3	2	ベリーダンスをモチーフとして、お腹周りや二の腕など女性が気になる部分を楽しく踊りながらシェイプアップするプログラムです。
コンディショニング				
ピラティス	－	2	2	主に体幹のトレーニングを行います。様々なテクニックを使い自分の身体をコントロールできるように練習します。
パワーヨガ	－	4	3	呼吸と動きを連動させ、身体の強化、集中力の向上を図ります。脂肪を燃焼させ美しいスタイルを作りましょう。
B.aメソッド	42	2	2	心と身体を解放し、腰痛や肩こりの改善、シェイプアップ、運動効率アップなどを体感できます。
RPBコントロール	－	2	2	余分な力を抜き、正しい姿勢を保ちながら、バランス能力を向上させ、しなやかでメリハリのある身体を生み出します。
GOLD'S FIGHT FIT	－	2	2	アメリカで大人気のNEWプログラムです。筋トレと格闘技の動きを組み合わせ、脂肪燃焼効果や持久力を高めていきます。ストレス発散にも最適です。
部分トレ＆ストレッチ	－	2	1	一つの部位を集中してトレーニングするクラスです。毎週違う部位に焦点を当ててじっくりトレーニングを行いますので初心者の方にもオススメです。
ボディアートトレーニング	－	2	2	ピラティスやストレッチ、太極拳やヨガほか、多様なプログラムの核心的な動きのみを組み合わせて誕生した、トレーニングプログラムです。
ボディシェイプ	－	2	2	ダンベル、チューブ、マット、自重などを用いて筋トレを行うトータルボディメイクのクラスです。シェイプアップにも最適です。目指せパーフェクトボディ!!
リラクゼーション				
ヨガ	－	1	1	呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方も安心してご参加頂けます。
気功	－	1	1	気を感じ、身体と会話し精神を開放するクラスです。精神・自律神経の統一にも効果的です。
太極拳	－	2	2	ゆっくりと身体を動かし型を習得しましょう。気の流れを整え自然治癒力も向上します。24式中心の初めての方にもやさしいクラスです。
自力整体	70/42	2	1	骨と骨の隙間を開き、骨盤や股関節を正しい位置にリセットすることで自然治癒力を高めます。慢性病や関節痛の予防にも効果的です。
骨盤調整ヨガ	42	1	1	身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめ、ヨガのポーズを用いて全身のバランスを整えていきます。

レッスン名	定員	強度	難易度	内容
骨盤ストレッチナビ	－	1	1	骨盤周りの筋肉を鍛え、骨盤が立った状態を維持できるようにします。筋肉の可動域を最大限に広げ、骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋までも効果的に刺激します。
ペルビックストレッチ	－	2	2	骨盤と腰椎周りのインナーマッスルをほぐすための簡単な体操を行うことで、体幹が機能しやすくなります。姿勢の改善や腰痛、肩こりにも効果的です。
ビューティ・ペルヴィス	－	2	2	身体の中央に位置する骨盤周りを中心に全身を調整していきながら、日常生活でできてしまった癖を直し、本来の姿に戻していきます。
バー・アスティエ	－	1	2	身体のバランス・筋力・柔軟性を向上させながら、人間が本来持つの可能性を蘇らせ、発展させていきます。運動後のクールダウンにもオススメです。座位で行うのでどなたでもご参加頂けます。
フレックスヨガ	－	1	2	フレックスクッションを使用する事で身体が硬い方でも無理なく骨盤を立て、より正しい姿勢で様々なヨガのポーズを行うことができます。ヨガの運動効果を最大限に引き出しましょう。
JAZZストレッチ	－	1	1	JAZZダンスの基本を元にストレッチを行います。ダンスレッスン前やトレーニング前のウォーミングアップにも適したクラスです。
スーパーストレッチ	－	1	1	全身を調整しながら筋肉を伸ばしていきます。 姿勢を良くし、心身のストレスを解消しましょう。柔軟性に自信の無い方でも安心してご参加頂けます。
整体ストレッチ	－	1	1	身体を柔軟にほぐしたい方、肩こり、腰痛等にお悩みの方、是非ご参加下さい。 （偶数週のみ開催となります。）
ストレッチ	－	1	1	基本的なストレッチを中心にゆっくり進めていきます。柔軟性に自信のない方でも安心してご参加頂けます。
ラジオ体操＆ストレッチ	－	1	1	朝一番に行うラジオ体操とストレッチで身体をほぐし、次のエクササイズに備えましょう。
RADICAL FITNESS －プレコリオスタイルのプログラム。3ヶ月に1度内容が更新されます－				
Fight Do-ファイドウ-	－	3	2	ストレス解消に効果的な格闘技系のプログラムです。ノリの良い音楽で楽しくシェイプアップができます！
MEGADANZ-メガダンス-	－	3	3	世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスエクササイズのクラスです。シェイプアップ効果も期待できます。
POWER CARDIO-パワーカーディオ-	(33)	3	2	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、効率良く全身をシェイプアップします。重量はご自身の体力に合わせて設定可能ですので安心してご参加頂けます。
OXIGENO-オキシジェノ-	－	2	2	ヨガ、ピラティス、バレエ、ストレッチ、自重による筋力トレーニングの要素を取り入れ、身体のコンディショニングを行うクラスです。全身の引き締めや柔軟性の向上、バランス感覚を養えます。
UBOUND-ユーバウンド-	(33)	4	2	トランポリンを使用し、様々な動作を行うクラスです。初めての方でもすぐに動けるシンプルな動作でテンポ良くガンガン攻めていきます。
TOP RIDE-トップライド-	－	2	1	固定式バイクを使用したグループサイクリングプログラムです。比較的低強度のクラスフォーマットとなっており、自分のペースと強度でご参加頂けます。
バイクエクササイズ				
スピニング	－	2～3	2	ゆっくりと丁寧に自分と向かい合う、世界基準の大人のバイクエクササイズです。
暖プログラム －温度38度、湿度38%前後の室内で行うレッスン－				
暖ヨガ	(50)	2	2	暖スタジオの暖まった室内でヨガを行うことで発汗によるデトックス効果や柔軟性向上効果が高まります。
暖（温）ポールストレッチ	－	2	1	ストレッチポールを使用し、暖かい室内でストレッチをすることで柔軟性の向上を図ります。深層筋へのストレッチ効果もあり、腰痛、肩こりにも効果的です。
暖バランス	－	2	2	バランスボールを使用し、体幹部を中心とした深層筋の向上を目的としたクラスです。暖かい室内により、発汗効果やリフレッシュ効果も期待できます。
暖ストレッチ	－	1	1	暖スタジオで行うストレッチのクラスです。暖かい室内で行うことにより、短時間でも効果を感じやすくなります。
暖コアトレーニング	－	2	1	主に体幹の強化を行っていきます。お腹周りが気になる方にオススメのクラスです。
温プログラム －温度34度、湿度34%前後の室内で行うレッスン－				
温B.aコンディショニング	(26)	2	2	ストレッチポールを使用し、身体の様々な部分にテーマを持って調整していくクラスです。パフォーマンスを向上させたり、シェイプアップの効果を高めます。
温アルファビクス	(24)	1	2	アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えるゴムバンドエクササイズです。腰痛、肩こり、ストレス解消に効果的です。
温ウェーブストレッチ	45	2	2	ウェーブリングを使用し、波が揺らぐように運動をします。骨格や筋肉をほぐし、身体のバランスを整え、インナーマッスルを強化します。
温自力整体	50	2	2	温かい室内で行う自力整体のクラスです。慢性病や関節痛の予防効果を高めます。
温リラックス＆ストレッチ	－	1	1	温かい室内で筋肉をほぐし、疲れた身体を癒しましょう。リラックスしたい方にオススメのクラスです。
有料スクールレッスン（月会費）				
フェンシングスクール	－	－	－	フェンシングの挨拶から基礎を学べ、楽しみながら試合でも力を発揮できるよう鍛錬を繰り返し、心身共に強く成長できるように指導致します。*3～6歳 ¥6,500(税別)　*小～中学生　月4回/¥10,477(税別)、月6回/¥14,286(税別)
キッズバレエスクール	－	1	1	子供の成長に合った無理のない健康な身体作りを目指し、集中力、リズム感、情緒などを養い、美しいバレエを身につけます。 ※¥7,000(税別)/月
EN DANCE STUDIOスクール	－	1	1	プロダンサーから本格的なダンスを学べます。初心者の方でも基礎から丁寧に指導しますので楽しみながら始められます。 ※¥6,000/月(税別)
キッズダンススクール	－	1	1	たくさん練習して音楽に合わせてカッコよく元気いっぱいに踊れるようになりましょう！　※¥6,000(税別)/月
チアダンススクール	－	1	1	チアダンスを皆で楽しく踊りましょう！ ※¥5,250(税別)/4回体験　　4月～　幼児・小学生／￥6,300（税別）　中学生／￥9,000（税別）
空手スクール	－	1	1	体幹運動、武道としての空手をご案内します。 ※¥6,300(税別)/月
エイベックスダンスマスタースクール	－	1	1	初心者からでもダンスを通して様々なエンタテインメント体験と、幅広い経験値を積み重ねることが出来ます。 ¥8,000（税別）/月
有料レッスン（都度払い）				
バレエ	－	2	2	簡単な振付を行うクラスです。数回に分けて進めていきますので慣れていない方も安心です。音楽に合わせ、楽しく踊りましょう。
バレエ　レベルⅡ	－	2	3	センターを中心としたクラスです。レベルアップを目指している方、もっと色々な踊りにチャレンジされたい方にオススメのクラスです。
ポワント	－	2	3	トウシューズの履き方から、丁寧にご案内します。正しい立ち方を学んで、より美しく踊りましょう。（バレエ経験一年以上の方が対象です。詳しくはインストラクターまでご相談下さい。）
ゴムバンドエクササイズ	－	1	1	アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えるゴムバンドエクササイズです。腰痛、肩こり、ストレス解消に大変効果的です。
社交ダンス	－	2	3	社交ダンスの醍醐味であるペアダンスを通して、二人で息を合わせて踊る楽しさを感じながら、健康で綺麗な身体を作り、エレガントな立ち居振る舞いをレクチャーします。頭と身体を同時に使う事で、脳トレにも役立ちます。