



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE™

高槻大阪 2021年7月

|       | 月 (MON)                                |   | 火 (TUE) |     | 水 (WED)                |     | 木 (THU) |     | 金 (FRI) |     | 土 (SAT) |     | 日 (SUN)                    |     |
|-------|--|---|---------|-----|------------------------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|----------------------------|-----|
|       | 1st                                    | 2nd   | 1st     | 2nd | 1st                    | 2nd | 1st     | 2nd | 1st     | 2nd | 1st     | 2nd | 1st                        | 2nd |
| 7:30  |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 8:00  | 朝ヨガ 7:30-8:30<br>増谷 加代子                |   |         |     | 朝ヨガ 7:30-8:30<br>平尾 江利 |     |         |     |         |     |         |     | 4日<br>ステップコンディショニング Chie   |     |
| 8:30  |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     | 11日<br>フラダンス 飯田 明子         |     |
| 9:00  |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     | 18日<br>ヨガ Aika             |     |
| 9:30  |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     | 25日<br>ステップコンディショニング 木下 智樹 |     |
| 10:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 10:30 | ZUMBA®<br>10:25-11:10<br>柴田 竜一         | GGX(シェイブ)<br>10:00-10:10<br>GGX(ポール)<br>10:20-10:50 STAFF |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 11:00 |  | ルシーダットン<br>11:00-11:45<br>木下 裕加子                          |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 11:30 | LEAP HEALING<br>11:25-12:10<br>NOB TPD |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 12:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 12:30 | Group Power45<br>12:30-13:15<br>鎌野 浩嗣  | バレエ<br>12:15-13:15<br>森川 美央<br>(定員19名)                    |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 13:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 13:30 | GGX(ポール)<br>13:30-14:00 STAFF          | ベリーダンス<br>13:30-14:30<br>SHELL                            |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 14:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 14:30 | 陰ヨガ<br>14:15-15:15<br>平尾 江利            | ダンスコンディショニング<br>14:45-15:15 DAI                           |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 15:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 15:30 | BAILA BAILA<br>15:30-16:30<br>岸田 恵     | HIPHOP<br>15:30-16:15<br>DAI                              |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 16:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 16:30 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 17:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 17:30 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 18:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 18:30 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 19:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 19:30 | ウェーブストレッチ<br>19:00-19:30 今井 明美         | バレエ<br>18:40-19:40<br>植山 学<br>(定員19名)                     |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 20:00 | Group Power<br>19:45-20:45<br>今井 明美    | 社交ダンスラテン<br>エカサイズ<br>19:50-20:35<br>森川 和也                 |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 20:30 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 21:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 21:30 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |
| 22:00 |  |   |         |     |                        |     |         |     |         |     |         |     |                            |     |

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。  
・人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が荒くならないプログラムは資格。  
呼吸が荒くなるプログラムを赤枠とし、それぞれ異なる定員数を設定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。  
・過度な大きな声・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ップはお控えいただきますようお願い致します。

**【定員数】**  
青枠 1stスタジオ: 35名、2ndスタジオ: 25名  
赤枠 1stスタジオ: 28名、2ndスタジオ: 19名

- アクティブ系
- ダンス系
- リラクゼーション系
- コンディショニング系
- 有料レッスン

21:00 CLOSE

# GROUP EXERCISE PROFILE

| クラス名   | 対象 | 時間    | 発汗量 | 強度 | 難易度 | クラス内容   |
|--|----|-------|-----|----|-----|---|
| <b>エアロビクス(アクティブ系)</b>                            |    |       |     |    |     |   |
| エアロスタート  | A  | 30    |     |    |     | これからエアロビクス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。                                   |
| シンプルエアロ  | A  | 40~60 |     |    |     | 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。                                    |
| エアロコンディショニング                                     | A  | 45/60 |     |    |     | エアロビクスで動きやすい体をつくるためのストレッチなどのコンディショニング、遅いインパクトでの動きを行います。                                 |
| <b>ステップ(アクティブ系) 音楽に合わせ、リズムカルにステップ台を昇降するクラスです</b> |    |       |     |    |     |   |
| ステップスタート   | A  | 30    |     |    |     | 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。                               |
| シンプルステップ   | A  | 40    |     |    |     | ステップエクササイズに慣れてきた初級者向けのクラス。シンプルにコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラス構成です。                            |
| <b>ダンスエアロ(アクティブ系) すべてスポーツシューズでご参加いただけます</b>      |    |       |     |    |     |   |
| BAILABAILA                                       | A  | 45/60 |     |    |     | ノリノリの音楽でラテン、ヒップホップなどをアレンジしたダンスクラスです。ダンスが楽しくて、踊る楽しさを体感できます！                              |
| ZUMBA  | A  | 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。                              |
| SALSATION  | A  | 60    |     |    |     | サルサソースのようにいろんな音楽やダンスをミックスしたダンス系フィットネスです。音楽性や音楽の歌詞の意味を大切にしながら素敵な振り付けでファンショナルトレーニングが出来ます。 |
| LEAP DANCE                                       | A  | 45    |     |    |     | ヒップホップ・ラテン・ポップダンスといった様々なジャンルを取り入れた魅惑のダンスプログラムです。  |
| メガダンス  | A  | 45    |     |    |     | 振付を習得する喜び、そして何よりも爆発的な楽しさを提供できるプログラムです。ノリノリの曲で楽しくマイクに踊りましょう。                             |
| <b>ダンス系 すべてスポーツシューズでご参加いただけます</b>                |    |       |     |    |     |   |
| HIPHOP   | A  | 60    |     |    |     | HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りなどを行います。  |
| HOUSE  | A  | 60    |     |    |     | 足のステップを中心にHOUSEの基礎から習得できるクラスです。   |
| CLUB JAZZ  | A  | 45    |     |    |     | ヒップホップやハウスのビートにジャズの要素を取り入れたダンスです。基本から、ゆっくりと進めていきます。                                     |
| バレエ  | A  | 45-75 |     |    |     | バレエレッスンを中心に基本を学ぶ、バレエ初心者向けの入門クラスです。  |
| フラメンコ  | A  | 60    |     |    |     | フラメンコの基礎動作を習得しながら、個性を表現する楽しみを感得していただくクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。                          |
| 社交ダンスラテン   | A  | 45    |     |    |     | ダンスが初めての方も安心して楽しめるクラスです。基本姿勢・ステップを現役プロ社交ダンサーが丁寧に指導致します。                                 |
| ジャズダンス   | A  | 45/60 |     |    |     | ストレッチからジャズダンスに必要な基礎トレーニング、簡単な振り付けを行います。   |
| ベリーダンス   | A  | 60    |     |    |     | 古代エジプト・トルコで発祥したオリエンタルダンスです。首や腰・腹部を細かく震わせて女性のしなやかさを表現します。                                |
| フラダンス  | A  | 45    |     |    |     | ゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。初めての方も安心してご参加していただけます。                                      |
| <b>格闘技系(アクティブ系)</b>                              |    |       |     |    |     |   |
| LEAP FIGHT                                       | B  | 60    |     |    |     | カッコいいサウンドと共にパンチやキックを使って全身をシェイプアップしていきます。とにかく楽しみたい方、初めての方でも大歓迎です！                        |
| はじめてマッシュアル                                       | A  | 30    |     |    |     | 肩甲骨と股関節を動かすことを主として、格闘技の動きを行います。初めての方・体力に自信のない方にもお勧めの脂肪燃焼・ストレス解消のプログラムです。                |
| かんたんマッシュアル                                       | A  | 30    |     |    |     | パンチの動きを中心に音楽に合わせて体を動かすクラスです。シェイプアップやストレス発散したい方、是非ご参加下さい！                                |
| エアークック   | B  | 45    |     |    |     | 不安定なエアボードの上で、パンチやキックを行ない、インナーマッスルの強化と柔軟性の向上、シェイプアップを行ないます。                              |
| <b>コンディショニング(コンディショニング・調整系)</b>                  |    |       |     |    |     |   |
| ピラティス  | A  | 45    |     |    |     | お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の体に意識を向けに行う、体幹エクササイズです。運動初心者の方でも安心してご参加頂けます。                  |
| Group Power                                      | B  | 45/60 |     |    |     | 楽しい音楽とバーベルトレーニングで全身をシェイプアップしてきます。運動不足が気になる方、体を引き締めたい方におすすめのクラスです。                       |
| GGX(シェイプ)  | A  | 10    |     |    |     | 10分間の簡単なシェイプアップのクラスです！チューブ・ダンベル、自体重を用いて全身を引き締めます。初心者の方も安心してご参加頂けます。                     |
| GGX(筋コンディショニング)                                  | A  | 30    |     |    |     | ダンベルやチューブ、自体重を使い、音楽に合わせて全身のトレーニングを行ないます。初めての方でも気軽に参加して頂けます。                             |
| ウェーブストレッチ  | A  | 30    |     |    |     | 人体構造に基づき設計された波形リングを使って、身体を「伸ばす」「ほぐす」「引き締める」エクササイズを行います。人間本来の「しなやかな心と身体」を目覚めさせましょう。      |
| チェアウェーブ  | A  | 45    |     |    |     | ウェーブストレッチのメゾットを取り入れたイスを使った簡単なエクササイズです。体力に自信のない方や足腰の筋力低下が気になる方でもお気軽にご参加頂けます。             |
| ファンショナルトレーニング                                    | A  | 30    |     |    |     | 日常動作やエクササイズにおける正しい姿勢やフォームを習得する為、筋肉や関節の機能的な役割を取り入れながら動作の質を改善していくトレーニングを行います              |
| 背骨コンディショニング                                      | A  | 60    |     |    |     | ゆるめる、矯正する、筋力アップの3つの要素で構成されたプログラムです。背骨の歪みを整え、全身の不調を改善します。                                |
| IB-CURE(肩甲骨EX)                                   | A  | 45    |     |    |     | 脂肪燃焼効果のある褐色脂肪細胞を刺激するアイン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-YOGA(ボディ調整YOGA)                               | B  | 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にしたクラスです。   |
| IB-CORE(骨盤調整)                                    | B  | 45    |     |    |     | 内臓機能を高めるための体幹の中心(CORE)にある骨盤に重点をおき、各部位の深層筋を鍛え、骨盤をニュートラルポジションに持っていきます。                    |
| IB-FSフリースタイル(骨格修正)                               | A  | 45    |     |    |     | 現代病スマホ首・巻き肩・サル手等、骨格の歪みによる体の負のスパイラル。またコロナ禍における心身のこわばりを人気のボールをツールに解除を狙います。                |
| ポル・ド・ブラ  | A  | 45    |     |    |     | バレエの手の動きをベースにした姿勢改善に効果のあるクラスです。音楽に合わせたゆったりとした動きで、ボディラインを整えていきます。                        |
| LEAP HEALING                                     | A  | 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。日頃の疲れを整え、無理なく心と体を癒していきます。                      |
| LEAP CONDITIONING                                | A  | 60    |     |    |     | 身体の歪みバランスを整えながらしっかりコアトレーニングを行い筋力、柔軟性アップします。怪我の予防と改善を目的としたプログラムです。                       |
| ダンスコンディショニング                                     | A  | 30    |     |    |     | ダンスで身体を動かしたりやすくなるためのコンディショニングエクササイズを行ないます。ダンスをしたことが無い方でもご参加頂けます。                        |
| <b>リラクゼーション系</b>                                 |    |       |     |    |     |   |
| ヨガ   | A  | 45/60 |     |    |     | 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、体が硬い方にも安心してご参加いただけます。                                  |
| ハタヨガ   | B  | 45/60 |     |    |     | 肉体的な「姿勢」と「呼吸法」を中心としたスタイルです。ポーズを取りながら、正しい呼吸法を行うことで精神のバランスをコントロールして整えます。                  |
| 陰ヨガ  | A  | 60    |     |    |     | 東洋医学の陰陽五行の思想に基づいた身体と精神のバランスを整える手法です。1つ1つのポーズをゆっくりと行い身体の内側の筋膜の層をストレッチし経路に動きがけを行います。      |
| 骨盤ヨガ   | A  | 60    |     |    |     | 骨盤周辺の筋肉をメインにアプローチをかけ、腸腰筋を覚醒させることにより全身のバランスを整えます。ダイエットしたい方におすすめです。                       |
| ルーシーダットン   | A  | 45/60 |     |    |     | SEN[セン:タイ語で経絡のこと]を刺激し、血流・リンパの流れを良くし、体質改善をはかります。またツボを圧迫・加圧することにより筋力アップ効果も期待できます。         |
| GGX(ボール)   | A  | 30    |     |    |     | ストレッチボールを使用して、身体をほぐし、リラクゼーションさせていきます。運動の前後には是非ご参加ください。                                  |

- ・ インストラクター名の右側に数字のついてるレッスンは定員制です。整理券は、24時間前よりインターネットにて、2時間前より店頭にて配布致します。
- ・ 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分後のスタジオ入場は固くお断り致します。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。
- ・ スタジオ以外では、必ずシューズの着用をお願い致します。また事故防止のため、ダンス系のレッスン時もスポーツシューズの着用を推奨しております。
- ・ 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。