

**CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE! STUDIO SCHEDULE 代々木上原東京 '22年11月~**

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7:00	7:00 OPEN (第2月曜休)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
7:00		朝ヨガ 7:15~8:15 SHIORI	朝ヨガ 7:15~8:15 MAIMAI	朝ヨガ 7:15~8:15 AKIKO	朝ヨガ 7:15~8:00 nemu		
8:00						朝ヨガ 8:30~9:30 林ゆみ	
9:00				ヨガ 9:15~10:15 Gauri 木実			
10:00	初めてピラティスをされる方、ピラティスをもっと理解したい人のためのレッスンです。ストレッチをいっしょに一緒に楽しみましょう。	ハレ基礎 (バー) 9:30~10:10 海野アツコ	ZUMBA 10:15~11:00 小河原拓也	ヨガ 10:30~11:30 中村繁之	メガダンス 10:25~11:25 鈴木悠	STEP (初級) 10:35~11:20 郡山恵	ワインヤヨガ 10:30~11:30 MAIMAI
11:00	ヨガ 10:30~11:30 長谷川たかはる	PlatesDebut (ピラティスデビュー) 10:55~11:45 神田晋吾	RITMOS 11:15~12:15 臥雲由希子	STEP1 11:40~12:25 岡部和彦	ZUMBA 11:40~12:40 トラツ	STEP1.5 11:35~12:35 片岡千鶴	
12:00	HIPHOPIAZZ 初級 11:45~12:45 霜田恵	ZUMBA 11:55~12:55 フトツ	メガダンス 12:30~13:20 村田きよみ	オリジナルエプロ (初中級) 12:35~13:20 岡部和彦	ベリーダンス 12:55~13:55 tahia (ニコ組)	ファイティングエクササイズ 12:50~13:50 井上勇一	オリジナルエプロ (中級) 13:10~14:00 中安佑介
13:00	オリジナルダンス 13:00~13:45 美姫	ハタヨガ (バーン) nemu	ピラティス PROP MINI BALL 13:35~14:35 神田晋吾	オリジナルエプロ (中級) 13:30~14:30 大江美貴	ヨガ 14:10~15:10 KUNA	RITMOS 14:05~15:05 いづみ	STEP1.5 14:15~15:15 中安佑介
14:00	RITMOS 14:00~15:00 美姫	ヨガ 14:15~15:15 SHIORI	ヨガ 14:45~15:45 嶋彩花	ヨガ 14:45~15:45 石川広明	ハレ初級(バー) 15:25~15:55 11月まで 峰本春奈	オリジナルダンス 15:20~16:05 いづみ	SALSATION@ 15:50~16:50 斉田美穂
15:00	ハレ初中級 (バー) 15:15~16:00 玉浦誠	ヴォーカリズム 15:30~16:20 櫻本真紀	STEP1.5 16:00~17:00 中安佑介	オリジナルSTEP (初中級) 16:00~17:00 石川広明	ハレ 16:50~17:35 11月まで 峰本春奈	オリジナルSTEP (初中級) 17:35~18:25 舟山若菜	ピラティス 18:00~19:00 PROP MINI BALL 神田晋吾
16:00	ハレ初中級 16:05~16:50 玉浦誠	有料レッスン2750円	有料レッスン1650円 マルチステップ 17:10~18:10 中安佑介	GGXお腹引き締め 18:25~18:45 ゴールドジムトレーナー	オリジナルSTEP (初中級) 17:35~18:25 舟山若菜	有料レッスン2200円 ステップ (有料) 18:45~19:45 舟山若菜 第3週開催	有料レッスン1100円 エキササイズ 19:10~19:40 神田晋吾
17:00	有料レッスン990円 ハレ1 17:00~17:30 玉浦誠	ハレ1 (初級) 16:45~18:00 上瀬達也			ハレ1 16:50~17:35 11月まで 峰本春奈	オリジナルSTEP (初中級) 17:35~18:25 舟山若菜	ピラティス 18:00~19:00 PROP MINI BALL 神田晋吾
18:00							
19:00	ZUMBA 19:05~19:50 高橋奈津	オリジナルSTEP (初中級) 19:30~20:20 hirocky	オリジナルダンス 19:00~20:00 山口明子	SALSATION@ 19:00~20:00 斉田美穂	19:00~19:15 イルト 19:15~20:00 高橋奈津	有料レッスン2200円 ステップ (有料) 18:45~19:45 舟山若菜 第3週開催	有料レッスン1100円 エキササイズ 19:10~19:40 神田晋吾
20:00	メガダンス 20:05~20:50 高橋奈津	ナイトフローヨガ 20:30~21:30 tao	RITMOS 20:10~21:10 田口優喜	ファイティング パフォーマンス 20:10~21:10 松本彩	RITMOS 20:10~21:10 中村準		
21:00	GGXガムボトニング 21:05~21:25 ゴールドジムトレーナー		ハレ基礎 21:25~22:25 佐世義寛	GGXお腹引き締め 21:10~21:45 ゴールドジムトレーナー			
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、以下の対応をさせていただきます。**  
 ・人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が深くならないプログラムは33名(総務、青組)、呼吸が深くなるプログラムは28名(インテック、赤組、黄組)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」「過度な大声・雑音の発生」「ハイタッチや握手等のスキッキング」はお控えいただきますようお願いいたします。  
 ・各レッスンは5分前までに終了させていただきます(清掃・消毒をさせていただきます)。予めご了承ください。  
 ・ハレ2本編している2本目のクラスはバーご参加の方のみご参加いただけます。

有料レッスンお申込み方法店舗にてお問合せ下さい。  
 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。

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

**代々木上原スタジオプログラム案内**

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
ビギナーシェイプ	★★	★★	初心者~初級者	60分	エアロクス
スロー音楽に合わせて動きながら、身体の中心軸や体感の安定性を感じ、美しい姿勢を作るクラス。シェイプアップ効果も大です。					
オリジナルアロ	★★~	★★~★★★★★	初中級者~上級者	45分~	エアロクス
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ッシュでバリエーションをお楽しみ下さい。					
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いただけます。					
ステップ1, 1.5, 2	★★~	★★~	初級・初中級者・中級	45分~	ステップ
ステップを使い、異種運動を行なう腰や膝への負担が少ないクラスです。シンプルなステップ/リゼ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					
ファイティングエクササイズ	★★★	★★~	初心者~	60分	マージナル
武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方にも感じていただけるように開発した、画期的なエクササイズ					
ファイティングパフォーマンスアップ	★★★	★★~	初心者~	50分	マージナル
柔らかいボールを使い、腰に負担がからないように気を配りながらお腹・内臓・後ろももに力を入れるような、体幹運動・トレーニングをおこないます。その上で、ファイティングエクササイズを入れて、音階以上に代謝アップを促し、脂肪燃焼を促す事ができ、体の改善が期待できるクラスです。					
リズムマスター	★~	★~	ALL	45分	ダンス
プレクリオにも生かせるダンスの基礎やリズム取りを丁寧に教えていきます。					
オリジナルダンス	★★~	★★~	★★~	60分	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！一緒にタンサー気分を味わいましょう！					
RITMOS	★★~	★★~	初級者~	30分, 45分, 60分	プレクリオ
アルペ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、レグチン...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	プレクリオ・セパレート
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もチャレンジしてみてください。					
SALSATION@	★★~	★★~	ALL	60分	セミプレクリオ
「サルサ」=サルサダンスのように様々なジャンルのダンスがミックスされ、「セッション」=感じる！音楽を心と身体で感じ、歌詞を踊りで表現する楽しさを味わいながら自然に体を鍛える事ができる新感覚のダンスフィットネスプログラムです。					
ZUMBA	★★~	★★~	ALL	45分~	セミプレクリオ
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された、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。					
ベリーダンス	-	★~	クラスにより異なります	60分	ダンス
ベリーダンスはアラブ地域を発祥とする踊り。このクラスでは、ベリーダンスの基礎のみを行います。ベリーダンスを充分に楽しみたい方にはおすすめです。					
ラテンポップ	-	★~	ALL	60分	ダンス
ラテンポップ/アフロ/ヒップホップの曲を使いながら、ラテンダンス/アフロダンスをミックスしたクラスです。ポップ/ラテンの基本の動き+リズムももちろん少人数/個人も入れています。ダンス/ポップ/アフロの楽しみ方も是非チャレンジしてみてください。					
やさしいハレ/ハレ入門	-	★~	初心者~	スケジュールをご確認ください	ハレ1
ハレ1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。楽しいハレ1をはじめましょう。					
ハレ1初中級	-	★★~	クラスにより異なります	スケジュールをご確認ください	ハレ1
ハレ1の基本を身につけて身体作りをしていくクラスです。少し慣れてきた方々のクラスとなります。					
ヨガ	★~	-	ALL	45分, 60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をとまなつたりした動作で、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。					
リラクゼーション	★~	★~	ALL	60分	リワークヨガ
セルフマニキュアやストレッチを交えながら、ヨガ特有の呼吸とポーズの運動性から得られる自律神経や、脳血管の調整を目的とした新たなスタイルのヨガのクラスです。運動不足の解消や、軽い気分転換などの改善に、お気軽にご参加いただけます。					
ハタヨガ(バーシット)	★★~	★★~	ALL	60分	リワークヨガ
身体を動かすヨガは「ハタヨガ」と呼ばれ、Ha=太陽 Tha=月を意味し、相対するエネルギーに調和をもち、私たちの身体と心のバランスを整えていきます。このクラスでは普段長くからずに行っているポーズの解説を詳しく行っていきます。					
ワインヤヨガ	★~	-	ALL	60分	ヨガ
ダイナミックに流石に、自分らしく自由に、呼吸の波に乗って身体を動かしていきます。呼吸と動きを同調させ瞑想的な動きにて、心と身体を融合させ強靭かつしなやかに柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
ピラティス(PROP MINI BALL)	★~	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
マットの上で行う調整系・体幹系を中心としたトレーニングクラスです。多量に高圧力にて体幹を調整がより、女優やトップモデルなどにも好評なプログラムです。ニールズを基本としたピラティスのクラスです。270度回旋にも効果的かつ安全です。					
ピラティスデビュー	★~	-	ALL	50分	調整・コンディショニング
初めてピラティスされる方、ピラティスをもっと理解したい人のためのクラスです。基本姿勢の理解、色の付いたワークの進め方と合わせて、優しく詳しく伝えます。グループレッスンの効果も期待できます。ストレッチの効果を一緒に楽しみましょう。					
骨盤ストレッチ&ピラティス	★~	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
マットの上で行う調整系・体幹系の運動です。骨盤の歪みを調整し、腹部、体幹のトレーニングを行うことで体のラインを整えシェイプアップにも効果的ですので、どなたでも安心してご参加いただけます。					
骨盤ストレッチ	★~	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
身体の中心である骨盤まわりのほぐし、身体のゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラックスしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
PelBeauties	★★~	★~	ALL	50分~	調整・コンディショニング
骨盤まわりのほぐし、身体のゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラックスしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
ヴォーカリズム	★★~	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
リズムに合わせて歌声を出すための筋肉、横隔膜、声帯をトレーニングして声の出し方を習得する初心者向け発声練習のクラスです。お楽しみや音階底上げなどのパフォーマンス強化にも効果的★					
GGX	★~	★~	ALL	スケジュールをご確認ください	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。					
エアロビクス系					
格闘技系					
ステップ系					
ヨガ・リラクゼーション系					