

	月曜日				水曜日				木曜日		
	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ		Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ		Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ
10:00				10:00				10:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
11:00				11:00				11:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
12:00				12:00				12:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
13:00				13:00				13:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
13:00	BODYPUMP45 12:30-13:15 瀧澤 恭平	太極拳45 12:30-13:15 中田 光紀		13:00				13:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
14:00				14:00				14:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
15:00				15:00				15:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
16:00				16:00				16:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
17:00				17:00				17:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
18:00				18:00				18:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
20:00				20:00				20:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00				21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
20:00				20:00				20:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00				21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
20:00				20:00				20:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00				21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
20:00				20:00				20:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00				21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
20:00				20:00				20:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00				21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
20:00				20:00				20:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00				21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
20:00				20:00				20:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00				21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
20:00				20:00				20:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00				21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
20:00				20:00				20:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00				21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			

	金曜日				土曜日				日曜日		
	ASTスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ		ASTスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ		ASTスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ
10:00				10:00				10:00			
15				15				15			
30				30	エアロ1	太極拳45	バレエ45	30	ZUMBA	ヨガ45	
45				45	10:15-10:55 清水 麻希	10:15-11:00 盛田 彩乃	10:15-11:00 田島 由佳	45	10:15-11:00 新	10:15-11:00 hiroko	
11:00				11:00				11:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45	ヨガ45			45			
12:00				12:00	11:25-12:10 飯高 友佳子			12:00			
15				15				15			【HOT】
30		HATHA YOGA	バレエ45	30		HATHA YOGA		30	ステップ1		カラダ改善
45		ディープアレス1045	12:15-13:00	45		ディープアレス1045		45	12:05-12:45		エクササイズ
13:00		松本 佳耶	小野 朝子	13:00		12:05-12:50 さとこ		13:00	寺垣 聖子		12:00-12:45 宮崎 紗衣
15				15				15			
30	エアロ1			30				30			
45	13:05-13:45 たかはし ごう			45			【HOT】	45			
14:00				14:00			しなやか美曲線ヨガ	14:00			
15				15			13:25-14:10 さとこ	15			
30				30			ラテン45	30	BODY PUMP45	HATHA YOGA	【HOT】
45				45			13:35-14:20 Shun	45	14:10-14:55 SOUSHI	ディープアレス1045	リンパドックスヨガ
15:00				15:00				15:00		14:15-15:00 小林 賀草	14:15-15:00 加藤 智枝
15	BODY PUMP45		【HOT】	15	エアロ2		【HOT】	15			
30	15:00-15:45 SOUSHI		リンパドックスヨガ	30	14:40-15:30 根岸 健一		カラダほりヨガ	30			
45		HULAHULA	14:45-15:30 笠原 亜美	45			14:45-15:30 松本 淳代	45			
16:00		15:05-15:50 相原ラナキウ正人		16:00				16:00			
15				15		HULAHULA		15	BODY		【HOT】
30			【HOT】	30		15:45-16:30 笠原 亜美	【HOT】	30	COMBAT45	やさしいジャズダンス	ヒーリングストレッチ45
45			ヒーリングストレッチ45	45			16:00-16:45 松本 淳代	45	16:00-16:45 NAOYA	16:05-16:50 構井 晃道	16:05-16:50 小林 賀草
17:00				17:00				17:00			
15				15	BODY			15			
30				30	COMBAT45			30			
45				45	16:55-17:40 足立 かおり			45			
18:00				18:00				18:00			
15				15			UNIVERSAL MUSIC	15			
30				30			WORLD DANCE	30			
45				45			17:55-18:40 CHIKA	45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30			【HOT】	30				30			
45		PILATES	美姿勢ストレッチ	45				45			
20:00	BODY PUMP45	BODYMAKE30	19:15-20:00	20:00				20:00			
15	19:30-20:15 浅川 裕司	19:30-20:00 千夏子	19:15-20:00 宮崎 紗衣	15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00				21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			

グループエクササイズ クラス説明			
カテゴリー	プログラム名	時間	説明
HOT	【HOT】カラダほりヨガ	45	ヨガ初心者の方から参加できる、呼吸に合わせてポーズを繰り返し行うプログラムです。発汗&デトックス効果、脂肪燃焼が期待出来ます。ポーズをホールドすることで筋力アップを図り、自分のチカラで汗をかけるカラダ作りを目指します。
	【HOT】リンパデトックスヨガ	45	血液・リンパを循環させることによる疲労回復の促進はむくみの緩和、体温UPによる代謝と免疫力の向上、関節負荷のないポーズで筋肉・骨へアプローチすることにより歪みを整えていきます。ヨガで身体の内側にアプローチして、昼夜の体調をサポートするプログラムです。
	【HOT】ボディメイクヨガ	45	筋力トレーニングとYOGAが融合したボディメイクYOGA。ブロックを用いてポーズを繰り返しながら、身体の遠くの負荷をコントロールする事で効果的に全身気になる部位を引き締めます。筋肉で“キレイ”を手に入れましょう！
	【HOT】しなやか曲線ヨガ	45	理学療法士が開発した“ファンクショナルトレーニングYOGA。機能解剖学に基づいた、“らせん”の流れる動作トレーニングが、しなやかに美しい動き、カラダを作ります。
	【HOT】お腹すっきりピラティス	45	ピラティスが創る究極のウエストライン。アイテムを使い、より楽にお腹まわりへの刺激を得ることができます。メリハリのあるボディを手に入れましょう。
	【HOT】カラダ改善エクササイズ	45	機能が落ちていくカラダの部位を活性化させる動きを行い、不調なく、動きやすいカラダを作ります。Functional Body=「機能的に動けるカラダ」を目指すプログラムです。
	【HOT】美姿勢ストレッチ	45	本来の機能が損なわれた関節を能動的に動かす独特のアプローチで、骨のポジションを整え機能的で美しい姿勢、関節の構造に合わせた滑らかな動きをスムーズに取り戻します。また、呼吸法と筋膜ケア、ダイナミックストレッチを行い、ココロとカラダをリフレッシュさせます。
	【HOT】ヒーリングストレッチ	30/45	心身の疲労回復を目的としたストレッチをおこなうリラクゼーションクラスです。
筋力トレーニング	BODYPUMP	45	低重量〜中重量ウェイトまでのバーベルを繰り返し上下運動する全身ワークアウトで、引き締まったメリハリのある健康な体を手に入れるプログラムです。インストラクターがモチベーションアップをコーチングするので、効率よく結果が期待できます。
	サーキットワークアウト	30	暗闇空間で様々なトレーニングツールを使ったサーキットトレーニングを行います。トレーニング回数の指定などはございませんので暗闇で没頭しながら自分のペースでトレーニングが可能です。
マーシャルアーツ	BODYCOMBAT	45	格闘技にインスピレーションを得たハイエナジーワークアウトで、仮想の相手にパンチやキックを繰り返します。簡単な動きだけなので誰でもストレスを発散して、最高の時間を過ごし、チャンピオンのような気分をお楽しみいただけます。
	COMBAT WORKOUT	45	格闘技の動きを使ったROUND制インターバルトレーニング。リアルな打感のAQUABAGを叩く本格格闘プログラム。
	キックシェイプ30	30	キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。パンチだけでなくキックの動作も行うことで、全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。短時間で効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。
ダンス	ZUMBA	45	ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。音楽のリズムとテストで、まるでパーティーのように楽しむことができるZUMBA。音楽が響くZUMBAのパワーと効果是非体験してください。
	やさしいジャズダンス	45	各種ダンスの基本動作〜アレンジ動作を中心に行うクラスです。初めての方から、少し慣れてきた方におすすめです。ダンススキル向上を目指します。
	ベリーダンスフィットネス	45	オリエンタルな音楽に身を委ね、ベリーダンス独特の動きでコアマッスを鍛えるプログラム。美しく、かつ健康的なボディラインやお腹周りを作りたい方に効果的なプログラムです。
	HULA HULA	45	伝統あるハワイのフラのプログラム。下半身でリズムを取り、上半身で歌詞を表現するフラの基本を踏まえながらも、本格的にはならず、フラ経験がない方でも気軽に楽しめるダンスクラスです。
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	45	ユニバーサルミュージック所属の超有名海外アーティストの楽曲にのせて、プロモーションビデオさながらの本格的なコリオグラフィーを楽しむ、至極のダンス&ワークアウトプログラム。ダンススキル向上、ボディメイクしたい方におすすめです。
	BODYJAM	45	BODYJAMは音楽とダンスの究極の組み合わせで、初心者からプロダンサーまでどなたでもご参加いただけるダンスプログラムです。休みなく踊ること、それが脂肪燃焼のコツです！カロリー消費を意識しながらぜひお楽しみください。
	ラテン	45	情熱的なラテンダンスの動きを取り入れたプログラムです。ラテンダンス特有の動きが、腰のくびれをつくって全身をシェイプアップします。陽気な音楽に合わせて楽しくエクササイズ。
	バレエ	45	バレエに挑戦したいと思っていた方、プランクがある方、今からでもレッスンを始めることで、筋肉が引き上げられ、姿勢を改善し、引き締まったバレエボディを手に入れることが十分可能です。また、エレガントな動きが、しなやかに美しい身のこなしに繋がります。
エアロビクス	FULLSTEP MOVEMENT	45	ステップ台を用いて45分間で全身をワークアウトします。運動効果を最大限に高めるファンクショナルトレーニングメソッドを基に、脂肪燃焼だけでなく身体に必要なあらゆる要素を向上させていきます。5つのメソッドを使った様々な動作/バリエーションで、楽しみながら理想のボディを目指します。
	エア01	40	エアロビクスダンスの基本的な動作を行います。簡単な筋力トレーニングを行う場合もありますが、回転動作などの難しい動きは含まれませんので安心してご参加ください。シェイプアップや、体力作りにおすすめです。
	エア02	50	回転やジャンプなどの動作を含んだコンビネーションを行います。エアロビクスダンスの基本をマスターし、体力に自信がいった方におすすめです。シェイプアップ、持久力向上におすすめです。
	ステップ1	40	ステップエクササイズの基本的な動作をつなぎ合わせながら、持久力を高めていきます。回転動作は含まれませんので安心してご参加ください。シェイプアップや、体力作りにおすすめです。
ヨガ・ピラティス・オリエンタル	Care Yoga	45	血液・リンパを循環させることによる疲労回復の促進やむくみの緩和、体温UPによる代謝と免疫力の向上、関節負荷のないポーズで筋肉・骨へアプローチすることにより歪みを整えていきます。ヨガで身体の内側にアプローチして、昼夜の体調をサポートするプログラムです。
	SQUEEZE YOGA	30	ヨガ初心者の方から参加出来る、呼吸に合わせてポーズを繰り返し行うプログラムです。発汗&デトックス効果、脂肪燃焼が期待出来ます。ポーズをホールドすることで筋力アップを図り、自分のチカラで汗をかけるカラダ作りを目指します。
	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ	45	ポーズ・呼吸法・リラクゼーション・瞑想を融合したプログラム。400回の深呼吸とポーズを連動させることで、ココロとカラダに働きかけていきます。バランスのとれた体作りを目指す方や心身ともにリフレッシュしたい方におすすめです。
	ヨガ	45	呼吸法とヨガのポーズを中心に行うプログラム。心身のバランスを整え、リラクゼーション効果が期待できます。柔軟性を向上したい方や集中力を高めたい方におすすめです。
	PILATES BODY MAKE	30/45	ピラティスが創る究極のウエストライン。アイテムを使い、より楽にお腹まわりへの刺激を得ることができます。メリハリのあるボディを手に入れましょう。
	太極拳	45	氣と技を取り入れた中国伝統の武術を学ぶプログラム。穏やかな円の動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めることを目的としています。心身のリラクゼーション効果、健康の維持・回復効果が期待できます。