



月	火						水						木						金							
	原宿		表参道		渋谷		原宿		表参道		渋谷		原宿		表参道		渋谷		原宿		表参道		渋谷			
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	1-studio	2-studio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	1-studio	2-studio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	1-studio	2-studio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	1-studio	2-studio		
	7:00 OPEN																									
9:00	第3月曜日 23:00より営業						第2月曜日 休館日						第3月曜日 休館日												9:00	
10:00																									10:00	
11:00	ステップ1 & シェイプ 10:30-11:30 阿部 宏美	オリジナル ステップ 10:45-11:45 石河知可子	ヨガ 11:00-12:00 KUNA	パワーヨガ50 10:30-11:20 天木裕次郎	ステップ2 10:30-11:30 松田有希子	ヨガ 10:45-11:45 片倉 由紀	ヴィンヤータ ヨガ 10:30-11:30 KUNA	RITMOS 10:30-11:30 竹ヶ原佳苗	マットピラティス 10:45-11:30 高橋 里枝	シェイプアップ ローインバウト 11:00-12:00 小林 竜大	パワーストレッチ 11:35-11:50	ダンス エアロビクス 10:30-11:30 奈蔵 和香	ヒロ-2 10:45-11:45 久保田温部	パワーヨガ 10:45-11:45 田井 法子	カーディオ & シェイプ 10:30-11:30 nao	ステップ2 10:45-11:45 道辺 圭一	フロアバー エクササイズ パーアスライズ 10:15-11:30 坂東 祐子	マット ピラティス 10:45-11:45 杉崎 奈穂								11:00
12:00	パワー ローインバウト 11:45-12:45 平野 春香	パワー ローインバウト 12:00-13:00 石河知可子	ボディ コントロール 12:00-13:00 伊井麻実子	ステップ1 & シェイプ (第1,2週目) エアボード (第4,5週目) ステップ1 & シェイプ 12:15-13:15 天木裕次郎	パワーヨガ45 デビュー 12:15-13:00 KUNA	ステップ1 & シェイプ 11:30-12:30 天木裕次郎	ボディ コントロール 11:30-12:30 伊井麻実子	カーディオ & シェイプ 11:45-12:45 松田有希子	シェイプアップ ローインバウト 12:00-13:00 吉川 温子	GGX ストレッチボール 12:00-12:45 GGスタッフ	ステップ2 11:45-12:45 安井 綾子	オリジナル ステップ 11:45-12:45 高橋 里枝	マルチプロップ ピラティス 有料スクール 11:45-12:45 神田 晋吾	ステップ1 11:50-12:40 齊藤 友希	ファイティング エクササイズ 11:45-12:45 井上 勇一	パワー ローインバウト 12:00-13:00 新村 卓也	POWERMIX (トレーニング系) プレジオナ 12:15-13:00 井上 裕史	ZUMBA 12:00-13:00 秋野 典子	パワーヨガ 11:45-12:45 利根川浩子	RITMOS 12:00-13:00 佐藤 慎介	サーキット エアロ 12:00-13:00 松澤 泉美	GGX シェイプアップ トレーニング 12:00-12:30				12:00
13:00	オリジナル エアロ 13:00-14:00 村田きよみ	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 13:10-13:55 平野 春香	ステップ2 13:15-14:15 末次 結	ラテンダンス 12:50-13:50 菊池まゆみ	HIPHOP ジャズ 12:45-13:45 伊井麻実子	ダンス エアロビクス 13:00-14:00 竹ヶ原佳苗	GGX シェイプアップ トレーニング 13:30-14:00	太極拳 13:15-14:15 輝一	パワー ローインバウト 13:00-14:00 天木裕次郎	シェイプアップ ローインバウト 13:00-14:00 井上 裕史	RITMOS 13:15-14:15 五十嵐 亮	パワーヨガ45 デビュー 13:30-14:15 垂紀-Lien-	ステップ2 13:00-14:00 桜井 志奈	パワーヨガ 13:00-14:00 山口 隆子	マットピラティス 13:15-14:00 野村 佳世	オリジナル エアロ45 (初・中級) 13:15-14:00 野崎 雄一	ステップ1 13:15-14:05 井上 裕史	ハイロー-1 13:10-14:10 中村 繁之	パワー ローインバウト 13:20-14:20 天木裕次郎	ベルビク ストレッチ 13:15-14:15 松永 尚子	HOUSE レベル I 13:15-14:15 佐々木弘美	パワー ストレッチ 13:15-14:00 松澤 泉美				13:00
14:00	競技エアロビクス コーディネーション & サークル 14:15-15:35 松澤 泉美 【¥2000】	HIPHOP 14:10-15:10 坂井 紀子	ステップ1 & シェイプ 14:30-15:30 阿部 宏美	GGX ストレッチ 14:40-15:10 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ 14:15-15:15 芝岡 紀斗	GGX シェイプアップ トレーニング 14:15-15:00 GGスタッフ	バレエ 14:15-15:15 塚本 晃司	シェイプアップ ローインバウト 14:15-15:15 宗宮 宏次	ベルビク ストレッチ 14:45-15:45 松永 尚子	AYANO オリジナルダンス 14:45-15:45 AYANO	ヨガ 14:30-15:30 垂紀-Lien-	フルボックス 14:15-15:15 井上 裕史	バレエ パーレッスン 14:15-15:15 芝岡 紀斗	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 14:20-15:05 桜井 志奈	ステップ2 14:15-15:15 野村 佳世	ボディ ファンクション ストレッチ 14:10-15:10 高 順姫	オリジナルヨガ 14:15-15:15 小堀 知美	オリジナル エアロ ダンスMIX レベル II 14:20-15:20 中村 繁之	ステップ1 14:40-15:30 天木裕次郎	ピーク ピラティス ~マット~ 14:30-15:30 山向 敬子	RITMOS 14:30-15:30 浅井久美子	【初心者歓迎】 GGX ビギナーエアロ 14:15-15:00 望月かすみ			14:00
15:00	競技エアロビクス コーディネーション & サークル 14:15-15:35 松澤 泉美 【¥1000】	シェイプアップ トレーニング 15:25-16:10 浜中 健次	ステップ1 & シェイプ 14:30-15:30 阿部 宏美	GGX ストレッチ 14:40-15:10 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ センターレッスン 15:25-16:10 芝岡 紀斗	バレエ スキルアップ 15:25-16:25 塚本 晃司 【¥1500】	バレエ 15:25-16:25 塚本 晃司	ベリーダンス入門 16:00-17:00 Gina (ニコル組)	クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗	ボクシング シェイプ 15:30-16:30 鈴木 敏和	青盤ストレッチ ナビ 15:30-16:30 浜中 健次	ヨガ 14:15-15:15 井上 裕史	フルボックス 14:15-15:15 野村 佳世	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 14:20-15:05 桜井 志奈	ステップ2 14:15-15:15 野村 佳世	GGX キックボクシング 15:20-16:00 今野 育海	BODY FLEX 15:45-17:00 FUJI	オリジナル エアロ ダンスMIX レベル II 14:20-15:20 中村 繁之	ステップ1 14:40-15:30 天木裕次郎	ピーク ピラティス ~マット~ 14:30-15:30 山向 敬子	RITMOS 14:30-15:30 浅井久美子	【初心者歓迎】 GGX ビギナーエアロ 14:15-15:00 望月かすみ			15:00
16:00	競技エアロビクス コーディネーション & サークル 15:50-16:40 松澤 泉美 【¥1000】	シェイプアップ トレーニング 15:25-16:10 浜中 健次	ステップ1 & シェイプ 14:30-15:30 阿部 宏美	GGX ストレッチ 14:40-15:10 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ センターレッスン 15:25-16:10 芝岡 紀斗	バレエ スキルアップ 15:25-16:25 塚本 晃司 【¥1500】	バレエ 15:25-16:25 塚本 晃司	ベリーダンス入門 16:00-17:00 Gina (ニコル組)	クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗	ボクシング シェイプ 15:30-16:30 鈴木 敏和	青盤ストレッチ ナビ 15:30-16:30 浜中 健次	ヨガ 14:15-15:15 井上 裕史	フルボックス 14:15-15:15 野村 佳世	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 14:20-15:05 桜井 志奈	ステップ2 14:15-15:15 野村 佳世	GGX キックボクシング 15:20-16:00 今野 育海	BODY FLEX 15:45-17:00 FUJI	オリジナル エアロ ダンスMIX レベル II 14:20-15:20 中村 繁之	ステップ1 14:40-15:30 天木裕次郎	ピーク ピラティス ~マット~ 14:30-15:30 山向 敬子	RITMOS 14:30-15:30 浅井久美子	【初心者歓迎】 GGX ビギナーエアロ 14:15-15:00 望月かすみ			16:00
17:00	競技エアロビクス コーディネーション & サークル 15:50-16:40 松澤 泉美 【¥1000】	シェイプアップ トレーニング 15:25-16:10 浜中 健次	ステップ1 & シェイプ 14:30-15:30 阿部 宏美	GGX ストレッチ 14:40-15:10 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ センターレッスン 15:25-16:10 芝岡 紀斗	バレエ スキルアップ 15:25-16:25 塚本 晃司 【¥1500】	バレエ 15:25-16:25 塚本 晃司	ベリーダンス入門 16:00-17:00 Gina (ニコル組)	クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗	ボクシング シェイプ 15:30-16:30 鈴木 敏和	青盤ストレッチ ナビ 15:30-16:30 浜中 健次	ヨガ 14:15-15:15 井上 裕史	フルボックス 14:15-15:15 野村 佳世	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 14:20-15:05 桜井 志奈	ステップ2 14:15-15:15 野村 佳世	GGX キックボクシング 15:20-16:00 今野 育海	BODY FLEX 15:45-17:00 FUJI	オリジナル エアロ ダンスMIX レベル II 14:20-15:20 中村 繁之	ステップ1 14:40-15:30 天木裕次郎	ピーク ピラティス ~マット~ 14:30-15:30 山向 敬子	RITMOS 14:30-15:30 浅井久美子	【初心者歓迎】 GGX ビギナーエアロ 14:15-15:00 望月かすみ			17:00
18:00	競技エアロビクス コーディネーション & サークル 15:50-16:40 松澤 泉美 【¥1000】	シェイプアップ トレーニング 15:25-16:10 浜中 健次	ステップ1 & シェイプ 14:30-15:30 阿部 宏美	GGX ストレッチ 14:40-15:10 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ センターレッスン 15:25-16:10 芝岡 紀斗	バレエ スキルアップ 15:25-16:25 塚本 晃司 【¥1500】	バレエ 15:25-16:25 塚本 晃司	ベリーダンス入門 16:00-17:00 Gina (ニコル組)	クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗	ボクシング シェイプ 15:30-16:30 鈴木 敏和	青盤ストレッチ ナビ 15:30-16:30 浜中 健次	ヨガ 14:15-15:15 井上 裕史	フルボックス 14:15-15:15 野村 佳世	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 14:20-15:05 桜井 志奈	ステップ2 14:15-15:15 野村 佳世	GGX キックボクシング 15:20-16:00 今野 育海	BODY FLEX 15:45-17:00 FUJI	オリジナル エアロ ダンスMIX レベル II 14:20-15:20 中村 繁之	ステップ1 14:40-15:30 天木裕次郎	ピーク ピラティス ~マット~ 14:30-15:30 山向 敬子	RITMOS 14:30-15:30 浅井久美子	【初心者歓迎】 GGX ビギナーエアロ 14:15-15:00 望月かすみ			18:00
19:00	競技エアロビクス コーディネーション & サークル 15:50-16:40 松澤 泉美 【¥1000】	シェイプアップ トレーニング 15:25-16:10 浜中 健次	ステップ1 & シェイプ 14:30-15:30 阿部 宏美	GGX ストレッチ 14:40-15:10 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ センターレッスン 15:25-16:10 芝岡 紀斗	バレエ スキルアップ 15:25-16:25 塚本 晃司 【¥1500】	バレエ 15:25-16:25 塚本 晃司	ベリーダンス入門 16:00-17:00 Gina (ニコル組)	クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗	ボクシング シェイプ 15:30-16:30 鈴木 敏和	青盤ストレッチ ナビ 15:30-16:30 浜中 健次	ヨガ 14:15-15:15 井上 裕史	フルボックス 14:15-15:15 野村 佳世	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 14:20-15:05 桜井 志奈	ステップ2 14:15-15:15 野村 佳世	GGX キックボクシング 15:20-16:00 今野 育海	BODY FLEX 15:45-17:00 FUJI	オリジナル エアロ ダンスMIX レベル II 14:20-15:20 中村 繁之	ステップ1 14:40-15:30 天木裕次郎	ピーク ピラティス ~マット~ 14:30-15:30 山向 敬子	RITMOS 14:30-15:30 浅井久美子	【初心者歓迎】 GGX ビギナーエアロ 14:15-15:00 望月かすみ			19:00
20:00	競技エアロビクス コーディネーション & サークル 15:50-16:40 松澤 泉美 【¥1000】	シェイプアップ トレーニング 15:25-16:10 浜中 健次	ステップ1 & シェイプ 14:30-15:30 阿部 宏美	GGX ストレッチ 14:40-15:10 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ センターレッスン 15:25-16:10 芝岡 紀斗	バレエ スキルアップ 15:25-16:25 塚本 晃司 【¥1500】	バレエ 15:25-16:25 塚本 晃司	ベリーダンス入門 16:00-17:00 Gina (ニコル組)	クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗	ボクシング シェイプ 15:30-16:30 鈴木 敏和	青盤ストレッチ ナビ 15:30-16:30 浜中 健次	ヨガ 14:15-15:15 井上 裕史	フルボックス 14:15-15:15 野村 佳世	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 14:20-15:05 桜井 志奈	ステップ2 14:15-15:15 野村 佳世	GGX キックボクシング 15:20-16:00 今野 育海	BODY FLEX 15:45-17:00 FUJI	オリジナル エアロ ダンスMIX レベル II 14:20-15:20 中村 繁之	ステップ1 14:40-15:30 天木裕次郎	ピーク ピラティス ~マット~ 14:30-15:30 山向 敬子	RITMOS 14:30-15:30 浅井久美子	【初心者歓迎】 GGX ビギナーエアロ 14:15-15:00 望月かすみ			20:00
21:00	競技エアロビクス コーディネーション & サークル 15:50-16:40 松澤 泉美 【¥1000】	シェイプアップ トレーニング 15:25-16:10 浜中 健次	ステップ1 & シェイプ 14:30-15:30 阿部 宏美	GGX ストレッチ 14:40-15:10 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ センターレッスン 15:25-16:10 芝岡 紀斗	バレエ スキルアップ 15:25-16:25 塚本 晃司 【¥1500】	バレエ 15:25-16:25 塚本 晃司	ベリーダンス入門 16:00-17:00 Gina (ニコル組)	クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗	ボクシング シェイプ 15:30-16:30 鈴木 敏和	青盤ストレッチ ナビ 15:30-16:30 浜中 健次	ヨガ 14:15-15:15 井上 裕史	フルボックス 14:15-15:15 野村 佳世	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 14:20-15:05 桜井 志奈	ステップ2 14:15-15:15 野村 佳世	GGX キックボクシング 15:20-16:00 今野 育海	BODY FLEX 15:45-17:00 FUJI	オリジナル エアロ ダンスMIX レベル II 14:20-15:20 中村 繁之	ステップ1 14:40-15:30 天木裕次郎	ピーク ピラティス ~マット~ 14:30-15:30 山向 敬子	RITMOS 14:30-15:30 浅井久美子	【初心者歓迎】 GGX ビギナーエアロ 14:15-15:00 望月かすみ			21:00
22:00	競技エアロビクス コーディネーション & サークル 15:50-16:40 松澤 泉美 【¥1000】	シェイプアップ トレーニング 15:25-16:10 浜中 健次	ステップ1 & シェイプ 14:30-15:30 阿部 宏美	GGX ストレッチ 14:40-15:10 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ センターレッスン 15:25-16:10 芝岡 紀斗	バレエ スキルアップ 15:25-16:25 塚本 晃司 【¥1500】	バレエ 15:25-16:25 塚本 晃司	ベリーダンス入門 16:00-17:00 Gina (ニコル組)	クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗	ボクシング シェイプ 15:30-16:30 鈴木 敏和	青盤ストレッチ ナビ 15:30-16:30 浜中 健次	ヨガ 14:15-15:15 井上 裕史	フルボックス 14:15-15:15 野村 佳世	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 14:20-15:05 桜井 志奈	ステップ2 14:15-15:15 野村 佳世	GGX キックボクシング 15:20-16:00 今野 育海	BODY FLEX 15:45-17:00 FUJI	オリジナル エアロ ダンスMIX レベル II 14:20-15:20 中村 繁之	ステップ1 14:40-15:30 天木裕次郎	ピーク ピラティス ~マット~ 14:30-15:30 山向 敬子	RITMOS 14:30-15:30 浅井久美子	【初心者歓迎】 GGX ビギナーエアロ 14:15-15:00 望月かすみ			22:00
23:00	競技エアロビクス コーディネーション & サークル 15:50-16:40 松澤 泉美 【¥1000】	シェイプアップ トレーニング 15:25-16:10 浜中 健次	ステップ1 & シェイプ 14:30-15:30 阿部 宏美	GGX ストレッチ 14:40-15:10 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ センターレッスン 15:25-16:10 芝岡 紀斗	バレエ スキルアップ 15:25-16:25 塚本 晃司 【¥1500】	バレエ 15:25-16:25 塚本 晃司	ベリーダンス入門 16:00-17:00 Gina (ニコル組)	クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗	ボクシング シェイプ 15:30-16:30 鈴木 敏和	青盤ストレッチ ナビ 15:30-16:30 浜中 健次	ヨガ 14:15-15:15 井上 裕史	フルボックス 14:15-15:15 野村 佳世	【初心者歓迎】 カード & シェイプ 14:20-15:05 桜井 志奈	ステップ2 14:15-15:15 野村 佳世	GGX キックボクシング 15:20-16:00 今野 育海	BODY FLEX 15:45-17:00 FUJI	オリジナル エアロ ダンスMIX レベル II 14:20-15:20 中村 繁之	ステップ1 14:40-15:30 天木裕次郎	ピーク ピラティス ~マット~ 14:30-15:30 山向 敬子	RITMOS 14:30-15:30 浅井久美子	【初心者歓迎】 GGX ビギナーエアロ 14:15-15:00 望月かすみ			23:00

	土				日					
	原宿		表参道		原宿		表参道			
	Astudio	Bstudio	1-studio	2-studio	Astudio	Bstudio	1-studio	2-studio		
9:00			9:00 OPEN	9:00 OPEN			9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00	
10:00									10:00	
11:00	シェイプアップ ローインパクト 10:30-11:30 市川 紀江		アシュタンガ ヨガ 10:30-11:45 L.Y.C. インストラクター	180度開脚 (ハーモニアス ストレッチング) 10:30-11:30 Yoshi	パレエストレッチ 11:00-11:20 池田美千穂		パワーヨガ 10:45-11:45 金子 由美	アシュタンガ ヨガ ベーシック 10:30-11:30 河瀬摩衣子	11:00	
12:00	ハイロー-2 11:45-12:45 小林 竜大	RITMOS 11:45-12:45 金濱 聡美	サーキット ステップ 12:00-13:00 佐々木弘美	有料スクール	有料スクール	パレエ 11:30-12:30 池田美千穂	カーディオ &シェイプ45 12:00-12:45 瀬戸 正博	ハタヨガ 11:45-12:45 利根川浩子	12:00	
13:00	オリジナル エアロ45 (初級) 13:00-13:45 金濱 聡美	ハイロー-2 13:10-13:40 浅見 公貴	有料スクール	有料スクール	HOUSE 13:00-14:00 佐々木弘美	有料スクール	パワー ローインパクト 13:00-14:00 瀬戸 正博	ZUMBA 13:00-14:00 斉田 美穂	ジャズダンス 基礎/ストレッチ 13:00-14:00 KAZYA	13:00
14:00	オリジナル エアロ45 ステップ2 13:00-14:00 天木裕次郎	ハイロー-2 13:55-14:55 浅見 公貴	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	14:00
15:00	パワーヨガ50 14:15-15:05 天木裕次郎	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	15:00
16:00	ジャズダンス 15:15-16:15 前島 浩子	オリジナル エアロ ダンスMIX レベルII 15:05-16:05 中村 繁之	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	16:00
17:00	ラテンエアロ 16:30-17:30 浅見 公貴	パンクラス P'sLAB東京 (総合格闘技) 16:15-17:45	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	17:00
18:00	Tai-ichi 太極拳 無形塾 18:00-20:00	The Spirit Gym (空手・ キックボクシング) 18:00-20:00	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	18:00
20:00	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	20:00
21:00	シェイプアップ トレーニング 20:30-21:15 浜中 健次	パンクラス P'sLAB東京 (総合格闘技) 20:15-21:30	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	21:00
22:00	コンディショニング &ストレッチ 21:25-22:25 浜中 健次	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	22:00
23:00										23:00

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
カーディオ&シェイプ	☆☆	☆	初心者~	45分、60分	エアロピクス
簡単なバリエーションで全身持久力を高められるエアロピクスと筋コンディショニングで美しいボディラインを目指します。					
ハイロー-ショート	☆☆	☆☆	初心者~初級者	30分	エアロピクス
短かい時間でのカロリー消費や脂肪燃焼を目的としたクラスです。ローインパクト中心の手軽に参加可能なプログラムです。(ジョギングやジャンプが多少含まれることがあります。)					
ハイロー-1	☆☆☆	☆☆☆	初級者	45分、60分	エアロピクス
バリエーションを基本から徐々に広げながらウォーキングからジョギングへ...技術向上を目指しながら脂肪燃焼効果も得られます。					
シェイプアップローインパクト	☆☆☆	☆☆☆☆	中級者	45分、60分	エアロピクス
エアロピクスに慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。					
パワーローインパクト	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者	60分	エアロピクス
パラエティックに富んだローインパクトバリエーションで、あなたのチャレンジ精神を刺激します。(ジョギングやジャンプが多少含まれることがあります。)					
ハイロー-2	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者	60分	エアロピクス
エアロピクスに十分に慣れていて、体力のある方向け。ハイインパクトが含まれるエネルギッシュなエアロピクスのバリエーションをお楽しみ下さい。					
オリジナルエアロ	☆☆☆~	☆☆☆~☆☆☆☆	初級者~上級者	45分、60分	エアロピクス
各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。(クラスにより強度、難易度が異なります。)					
ダンスエアロピクス	☆☆☆	☆☆☆	初級者~	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言う方、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!					
スタートステップ	☆☆	☆☆	初心者	40分	ステップ
基本的なステップバリエーションで行うクラス。ステップの基本動作習得を目指します。シンプルなエクササイズが好みの方にも通じているクラスです。					
ステップ1	☆☆☆	☆☆☆	初級者	50分	ステップ
多彩なステップテクニックを修得することが出来るプログラムです。シンプルな動作から徐々にアクティブな動きへと発展していきます。					
ステップ2	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者	45分、60分	ステップ
ステップエクササイズに十分に慣れてきた方のためのクラスです。楽しく、パワフルなステップコンビネーションを楽しみエクササイズなプログラムです。					
オリジナルステップ	☆☆☆☆~	☆☆☆☆~	中上級者~	60分、75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。(クラスにより強度、難易度が異なります。)					
ボクシングシェイプ	☆☆☆	☆☆☆	初級者~	60分	ボクササイズ
鈴木敏和オリジナルクラス:元全日本チャンピオンによる本格的なボクシングの動きを取り入れたリズムに合わせて行なう全身運動です。初級者~上級者まで。					
ストライクボクシング	☆☆☆	☆☆~	ALL	45分	ボクササイズ
実際にグローブをつけてインストラクターの持つミットに全力でパンチを打つクラスです。楽しく脂肪燃焼、ストレス発散に効果的!					
マーシャルワークアウト	☆☆☆	☆☆~	ALL	45分	マーシャル
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。					
エアキック	☆☆☆	☆☆~	ALL	60分	マーシャル
エアボードを使用します。心肺機能向上のためのエクササイズにキックボクシングの動きを取り入れました。消費カロリーが多く全身のシェイプアップに効果的です。					
ファイティングスリム	☆☆☆	☆☆~	初心者~	60分	マーシャル
格闘技の動作をメインとした有酸素運動とダンベル&チューブを使っての筋力トレーニングを交互に行い、短時間でシェイプアップ効果が得られるクラスです。					
FIGHT-DO	☆☆☆	☆☆~	初級者~	60分	プレコリオ
ラディカルフィットネスプログラム 様々な格闘技の動作でしっかり汗をかきましょう! 運動に慣れている方なら初めてでも大丈夫です!					
ヨガ	☆	-	ALL	45分、60分	リラクゼーション
ヨガ特有の深い呼吸をとも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。体がかたくても大丈夫! 初めての方も安心してご参加ください。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆~	-	ALL	60分、75分	パワーヨガ
ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を、体に、途切れのないようエネルギーをコントロールしながら行う力強いヨガです。					
ダーマヨガ	☆☆☆	ALL	ALL	60分	リラクゼーション&パワー
その由来は「Dharma(ダルマ)」=道・目的という意味。時間を無駄にしないで早く結果が出るようにいろいろな経験や勉強を通じて紡がれてきたYOGAです。					
オリジナルヨガ	☆☆☆	-	ALL	60分、75分	パワーヨガ
パワーヨガの動きを中心に、各種呼吸法や身体調整法をふんだんに取り入れたヨガを楽しんでいただけます。					
パワーヨガ	☆☆☆	-	ALL	60分	パワーヨガ
本来のヨガが持つ健康法に加えて、より積極的に筋力・持久力・バランス感覚 UPを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体を作る為の)ヨガです。					
ヴァンヤ-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行うフロースタイルヨガのクラスです。					
筋コンディショニング&シンプルステップ	☆☆~	☆	初心者~	60分	ラテン系
自重及び手具を用いたトレーニングと非常にシンプルなステップエクササイズでシェイプアップ効果を望めるプログラムです。スタジオ初心者の方でも安心して参加していただけます。					
ボディフレックス	☆☆~	-	-	-	-
クラシックパレエ・ジャズダンスの要素を取り入れ、短時間でインナーマッスルを目覚めさせ、効率的に短時間で「美」への成果を上げ、美しく、そして強い身体を得る事を目的としています。					
マットピラティス	☆☆~	-	ALL	30分、45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、トップアスリート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。					
ボディファンクショナルストレッチ	☆☆~	-	ALL	60分	セルフコンディショニング
高橋純子オリジナルプログラム:肩甲骨、股関節を体幹の筋と一緒に動かした後に、自然と無理のない動きで全身をストレッチ。姿勢がよくなりシェイプアップにも役立つエクササイズです。					
スーパーシェイプ	☆☆☆☆	-	ALL	60分	トレーニング
飯島ゆりえオリジナルプログラム:プロビルダーによる効果的なテクニックで、均整のとれたシェイプされた理想的な身体をめざすクラスです。初心者や女性の方におすすめです。					
ボディセット	☆☆~	-	ALL	60分	トレーニング
ストレッチとエクササイズを通して関節、筋肉をスムーズに動かしながら全身の機能を高めます。身体の歪みや心と身体のバランスを整え、本来の能力を引き出します。					
ボディコントロール	☆☆~	-	ALL	60分	トレーニング
骨や筋肉に触れながら体の各部位(アウター、目頃意識しづらいインナー)も効果的なエクササイズを行います。初めての方でも気軽にご参加いただけます。					
POWER FIT	☆☆☆☆	☆☆	初級者~	45分、60分	プレコリオ
ラディカルフィットネスプログラム 運動に慣れてきた方なら初めてでもご参加頂けます! カラダの引き締めとシェイプアップに効果的です。					
POWER MIX	☆☆☆☆	☆☆	初級者~	45分	プレコリオ
アルゼンチンから発信される最新フィットネスプログラム。運動に慣れてきた方なら初めてでもご参加頂けます! カラダの引き締めとシェイプアップに効果的です。					
RITMOS	☆☆☆☆	☆☆☆☆	初級者~	45分、60分	プレコリオ
アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラム! ラテン、HIPHOP、アラビアン、レグドン...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みます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
ZUMBA	☆☆☆☆	☆☆~	ALL	45分、60分	プレコリオ
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。					
ラテンエクスペリエンス/ラテンダンス	-	☆☆~	初級者~中上級者	60分	ラテン系
ラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かすクラスです。ラテンテイストのステップバリエーションをお楽しみ下さい。					
nani Aloha	-	☆☆~	ALL	50分、60分	HULA
Hula&fitnessを融合させたオリジナルクラスです。naniとは、ハワイ語で「美しい」を意味しAlohaは「こんにちは」だけでなく「愛・尊敬・感謝」など沢山の意味を持ちます。					
リズムマスター	-	☆	初心者	30分	ストリートダンス
ダンスの基本のリズム取りなどを練習するクラスです。ダンスに参加したいけど自信がない...という方や、基本から行いたい方向け。					
HIPHOP	-	☆☆~	初級者~中上級者	60分	ストリートダンス
初心者でも回数をかきかき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。					
HOUSE	-	☆☆~	初級者~	60分	ストリートダンス
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り付けも楽しめます。かっこよく踊りましょう!					
クラブジャズ	-	☆☆~	初級者~中上級者	60分	JAZZ
ファンキーな動きを取り入れたシャープでエネルギッシュなダンスクラスです。					
ベリーダンス	-	☆☆~	クラスにより異なります	60分	-
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んでいただけるクラスです。					
ジャズダンス系クラス	-	☆☆~	クラスにより異なります	-	JAZZ
エンターテイメント的な要素を強めて発達し進化しているダンス。あえて定義を定めず、曲を楽しみながら振り付けをします。					
パレエ系クラス	-	☆☆~	クラスにより異なります	30分、45分、60分	-
クラスはパレエ、パーレッスン、センターレッスン、有料レッスンのご用意がございます。パレエ及び有料レッスンではパーレッスン+センターレッスンを行います。					
強度・運動量/難度/対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけください。					