



HARAJYUKU OMOTESANDO SHIBUYA STUDIO 2012/2

時間	SAT						SUN						
	HARAJYUKU		OMOTESANDO		SHIBUYA		HARAJYUKU		OMOTESANDO		SHIBUYA		
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	1-studio	2-studio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	1-studio	2-studio	
9:00			9:00 OPEN		9:00 OPEN				9:00 OPEN		9:00 OPEN		
10:00													
11:00	SHAPE UP LOW IMPACT 10:30-11:30 NORIE ICHIKAWA		I.Y.C. ASHTANGA 10:30-11:45 I.Y.C. Instructor		SELF Manual therapeutics 10:30-11:30 Yoshi				Power Yoga 10:45-11:45 Yumi kaneko		Ashutanga YOGA BASIC 10:30-11:30 Maiko Kawase	FIGHTING Exercise 11:00-12:00 Akiko Yamamoto	
12:00	HIGH&LOW2 11:45-12:45 RYUTA KOBAYASHI	RITMOS 11:45-12:45 KANEHAMA SATOMI		Qi Gong Martial Arts 11:00-12:30 Qi Gong Fitness Studio	RADICAL FITNESS POWERFIT 11:30-12:15 Maiko Eguchi		BALLET 11:30-12:30 MICHIRU IKEDA	Aerobics Performance School 11:00-13:00 KEIKO MUKOUYAMA	Cardio & Shape 12:00-12:45 Masahiro Seto		HATA-YOGA 11:45-12:45 Hiroko Tonegawa		
13:00	STEP2 13:00-14:00 YUJIRO AMAKI	ORIGINAL AERO45 13:00-13:45 SATOMI KANEHAMA		Charged School	STRIKE BOXING 12:30-13:15 BRAFT Kei Nagao			Charged					
14:00	POWER YOGA50 14:15-15:05 YUJIRO AMAKI	POSING SEMINAR 14:00-15:00		Basic Fanc & Conditioning 13:20-14:35 Hiromi Sasaki (¥1500-)	Qigong 13:30-14:30 Shigeo Hattori		HOUSE 13:00-14:00 HIROMI SASAKI		Power Low Impact 13:00-14:00 Masahiro Seto		ZUMBA 13:00-14:00 Mariko Kinoue		
15:00	JAZZ DANCE 15:15-16:15 HIROKO MAEJIMA	GGX SHAPE UP TRAINING 15:15-15:45		Original Aerobics (Dance Mix) Level II 15:05-16:05 Shigeyuki Nakamura	YOGA 14:45-15:45 KUNA		POWER YOGA 15:30-16:30 CHINATSU SAITO		GGX SHAPE UP TRAINING 14:15-14:45	Step2 Short 14:15-15:00 Masaki Okano		RADICAL FITNESS MEGA DANCE 14:15-15:00 Kumiko Asai	JAZZ DANCE I 14:00-15:00 KAZUYA
16:00	LATIN AERO 16:30-17:30 KIMITAKA ASAMI	PANORASE P'sLAB TOKYO 16:15-17:45		Low impact & stretch 16:15-17:00 Shigeyuki Nakamura	Cheering School 16:00-17:00		HIGH&LOW2 16:45-17:45 SAYURI TANAKA		Original Step 15:15-16:15 Masaki Okano		RADICAL FITNESS FIGHT DO 15:15-16:15 Kumiko Asai	BERRY DANCE REVEL I 15:15-16:15 Nagawa (TEAM Nicol)	
17:00				Charged				AACC (Mixed Martial Arts) 15:30-18:30				Vinya-sa YOGA 16:30-17:30 Haruna Suzuki	HIPHOP REVEL I 16:30-17:30 JANGO
18:00				Charged									
19:00	Tai-chi Mukejuku 18:00-20:00	The Spirit Gym (Karate Kick Boxing) 18:00-20:00		Latin aero cultivation course 17:20-20:20 Chie Kaneko Taichi Sekikawa	Cheering School 17:30-18:30		ORIGINAL AERO45 18:00-18:45 TAKASHI HARADA		Club Jazz 18:15-19:15 FUJI				HOUSE REVEL I 17:45-18:45 JIME
20:00				Charged					Charged School				
21:00	SHAPE UP TRAINING 20:30-21:15 KENJI HAMANAKA	PANORASE P'sLAB TOKYO 20:15-21:30		Qi Gong Martial Arts 19:00-20:30 Qi Gong Fitness Studio									
22:00	CONDITIONING & STRETCH 21:25-22:10 KENJI HAMANAKA			Charged									
23:00													

整理券はレッスン開始2時間前に配布します。
 (一部レッスンではオープン時より配布いたしております)
 配布時間の30分以上前からお待ちいただくことは出来ません。
 整列の際には他のお客様のご迷惑にならないよう、お静かにお過ごし下さい。

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	30分、45分、60分	エアロピクス
エアロピクスに慣れ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。					
ハイロー-2	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者	60分	エアロピクス
中級レベル以上の技術、体力のある方向け。ハイインパクトが含まれるエネルギー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
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なエアロピクスをお楽しみ下さい。					
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ステップの基本動作習得を目指します。					
ステップ1	☆☆☆	☆☆☆	初級者	50分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。					
ステップ2	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中級者	60分	ステップ
ステップ1に慣れた方の為のクラスです。楽しく、パワフルなステップバリエーションを楽しみながら、十分なカロリーを消費していきます。					
オリジナルステップ	☆☆☆☆~	☆☆☆☆~	中上級者~	45分、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。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					
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。					
カーディオキックボクシング	☆☆☆	☆☆~	ALL	60分	マーシャル
心肺機能向上の為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~		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ま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。					
クリパルヨガ	★	-	ALL	60分	リラクゼーション&パワー
完成されたポーズをするだけで終わることなく、ポーズによって導き出されてくるあるがままの自分に対する意識を深めることを重視しています。					
ダーマヨガ	☆☆☆	-	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筋が鍛えられてきた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
本来のヨー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バランスの取れた体型(身体)を作る為のヨーガです。					
ヴィンヤーサヨガ	☆☆☆	-	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、動きが途切れないように行うヨーガのクラスです。					
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ーガです。					
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、女優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
高順姫オリジナルプログラム:肩甲骨・股関節を体幹部の筋と一緒に動かすことで、自然で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
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オススメです。					
コンディショニング&ストレッチ	☆☆☆	-	ALL	60分	トレーニング
ダンベルやチューブなどの手具、そして自重を利用したトレーニングをメインに行います。トレーニング後はストレッチでアフターケアもフォロー。どなたにも参加していただけるプログラムです。					
ボディワーク/ボディコントロール	★~	-	ALL	30分、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、日頃意識しないインナー)も効果的なエクササイズを行います。初めての方も気軽に参加いただけます。					
ボディリセット	★~	-	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。					
POWER FIT	☆☆☆	★	初級者~		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~	30分、45分、60分	プレコリオ
アルゼ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、レゲトン...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	☆☆☆	☆☆☆	初級者~	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た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せられた、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。					
nani Aloha	-	★~	ALL	60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ず。かっこよく踊りましょう!					
サルサ	-	★~	ALL	60分	ラテン系
情熱的なサルサをご紹介します。女性はもちろん男性にも気軽に御参加頂けるプログラムです。					
ラテンエクソプレス	-	★~	初級者~中上級者	60分	ラテン系
金子智恵オリジナルラテンクラス: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。					
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ダンスクラスです。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。					
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。ベリーダンスを十分に楽しんでいただけるクラスです。					
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ーなダンスクラスです。					
ジャズダンス	-	★~	クラスにより異なります	30分、45分、60分	JAZZ
エンターテイメント的な要素を強めて発達し進化し続けているダンス。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。					
バレエ	-	★~	クラスにより異なります	30分、45分、60分	
クラスはバレエ、バレレッスン、センターレッスン、有料レッスンのご用意がございます。バレエ及び有料レッスンではバレレッスン+センターレッスンをを行います。					

エアロピクス系 ヨガ・リラクゼーション系 ステップエクササイズ系 ダンス系 格闘技系