



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	ヴィンヤーク 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 ローインパクト 11:00-12:00 小林 竜大	ダンス エアロビクス 10:30-11:30 奈蔵 和香	パワーヨガ 10:45-11:45 久保田温部	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 バーアスライズ 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 ローインパクト 11:45-12:45 平野 春香	パワー ローインパクト 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 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	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	マルチドロップ ピラティス 有料スクール 11:45-12:45 神田 晋吾	オリジナル エアロ45 (初・中級) 12:15-13:00 五十嵐 亮	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 山本晃子	パワー ローインパクト 12:00-13:00 新村 卓也	GGX ストレッチボール 12:30-13:00 GGスタッフ	POWERMIX 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 GGスタッフ					12:00				
13:00	オリジナル エアロ 13:00-14:00 村田きよみ	ステップ2 13:15-14:15 末次 結	ヨガ 13:15-14:15 小野 亜希	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 筋コン 13:30-14:00 GGスタッフ	太極拳 13:15-14:15 輝一	シェイプアップ ローインパクト 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	マルチドロップ ピラティス 有料スクール 11:45-12:45 神田 晋吾	オリジナル エアロ45 (初・中級) 12:15-13:00 五十嵐 亮	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 山本晃子	パワー ローインパクト 12:00-13:00 新村 卓也	GGX ストレッチボール 12:30-13:00 GGスタッフ	POWERMIX 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 GGスタッフ			13:00		
14:00	オリジナル エアロ 13:00-14:00 村田きよみ	ステップ2 13:15-14:15 末次 結	ヨガ 13:15-14:15 小野 亜希	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 筋コン 13:30-14:00 GGスタッフ	太極拳 13:15-14:15 輝一	シェイプアップ ローインパクト 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	マルチドロップ ピラティス 有料スクール 11:45-12:45 神田 晋吾	オリジナル エアロ45 (初・中級) 12:15-13:00 五十嵐 亮	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 山本晃子	パワー ローインパクト 12:00-13:00 新村 卓也	GGX ストレッチボール 12:30-13:00 GGスタッフ	POWERMIX 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 GGスタッフ			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 【¥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	ステップ2 14:30-15:30 GGスタッフ	GGX ストレッチ 14:30-15:00 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ パーレッション 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 ローインパクト 14:15-15:15 宗宮 宏次	フルボックス 14:15-15:15 井上 裕史	オリジナル エアロ 14:15-15:15 吉岡 茂広	ピラティス 有料スクール 14:00-15:00 神田 晋吾	ヨガ 14:30-15:30 Lien	HIPHOP レベル I 14:25-15:25 新妻 啓事	バレエ パーレッション 14:15-15:15 芝岡 紀斗	【初心者歓迎】 カーディオ & 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	GGX ストレッチボール 14:15-14:45 GGスタッフ	オリジナル エアロ 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 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	ステップ2 14:30-15:30 GGスタッフ	GGX ストレッチ 14:30-15:00 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ パーレッション 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 ローインパクト 14:15-15:15 宗宮 宏次	フルボックス 14:15-15:15 井上 裕史	オリジナル エアロ 14:15-15:15 吉岡 茂広	ピラティス 有料スクール 14:00-15:00 神田 晋吾	ヨガ 14:30-15:30 Lien	HIPHOP レベル I 14:25-15:25 新妻 啓事	バレエ パーレッション 14:15-15:15 芝岡 紀斗	【初心者歓迎】 カーディオ & 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	GGX ストレッチボール 14:15-14:45 GGスタッフ	オリジナル エアロ 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 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	ステップ2 14:30-15:30 GGスタッフ	GGX ストレッチ 14:30-15:00 GGスタッフ	ボディセット 14:45-15:45 金田 泰子	バレエ パーレッション 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 ローインパクト 14:15-15:15 宗宮 宏次	フルボックス 14:15-15:15 井上 裕史	オリジナル エアロ 14:15-15:15 吉岡 茂広	ピラティス 有料スクール 14:00-15:00 神田 晋吾	ヨガ 14:30-15:30 Lien	HIPHOP レベル I 14:25-15:25 新妻 啓事	バレエ パーレッション 14:15-15:15 芝岡 紀斗	【初心者歓迎】 カーディオ & 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	GGX ストレッチボール 14:15-14:45 GGスタッフ	オリジナル エアロ 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	骨盤ストレッチ ナビ 18:20-18:50 浜中 健次	オリジナル ステップ 18:45-20:00 阿部日佐子	ヨガ 19:10-19:55 富田なおみ	エアキック 19:00-20:00 除村 元子	ベリーダンス レベル I 19:00-20:00 ナグワ (ニコル組)	【初心者歓迎】 ハイローショート 19:00-19:30 盛岡 尚美	JTAテコンドー 盛島道場 19:00-20:45	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	18:00
19:00	ハイローショート 19:00-19:30 浅見 公貴	オリジナル ステップ 18:45-20:00 阿部日佐子	ヨガ 19:10-19:55 富田なおみ	エアキック 19:00-20:00 除村 元子	ベリーダンス レベル I 19:00-20:00 ナグワ (ニコル組)	【初心者歓迎】 ハイローショート 19:00-19:30 盛岡 尚美	JTAテコンドー 盛島道場 19:00-20:45	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	19:00	
20:00	ハイロー2 19:40-20:40 浅見 公貴	オリジナル ステップ 18:45-20:00 阿部日佐子	ヨガ 19:10-19:55 富田なおみ	エアキック 19:00-20:00 除村 元子	ベリーダンス レベル I 19:00-20:00 ナグワ (ニコル組)	【初心者歓迎】 ハイローショート 19:00-19:30 盛岡 尚美	JTAテコンドー 盛島道場 19:00-20:45	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	オリジナル エアロ 19:40-20:40 盛岡 尚美	20:00	
21:00	ダンス エアロビクス 20:50-21:50 竹ヶ原佳苗	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	ステップ1 20:15-21:05 じろう	ステップ2 21:20-22:10 FUJII	ヨガ 21:30-22:30 池田美千瑠	【初心者歓迎】 カーディオ & シェイプ 20:05-20:50 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	21:00	
22:00	GGX おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	ステップ2 21:20-22:10 FUJII	ヨガ 21:30-22:30 池田美千瑠	【初心者歓迎】 カーディオ & シェイプ 20:05-20:50 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	22:00	
23:00	GGX おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	ステップ2 21:20-22:10 FUJII	ヨガ 21:30-22:30 池田美千瑠	【初心者歓迎】 カーディオ & シェイプ 20:05-20:50 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	オリジナル エアロ 21:00-22:00 中村 繁之	23:00	
	23:30 CLOSE																								23:30				

	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		アシタダ ヨガ 10:30-11:45 L.V.C. インストラクター		180度開脚 (ハーモニアス ストレッチ) 10:30-11:30 Yoshi		パワーヨガ 10:45-11:45 金子 由美	アシタダ ヨガ 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	チーゴ マーシャル アーツ 11:00-12:30 Qi Gong Fitness Studio	ラディカル フィットネス パワーフィット 11:30-12:15 江口真依子	エアロピクス 競技スクール Kafé 11:00-13:00 向山 敬子	ハイロー-2 11:45-12:45 利根川 浩子	ハタヨガ	12:00
13:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	13:00
14:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	14:00
15:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	15:00
16:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	16:00
17:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	17:00
18:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	18:00
19:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	19:00
20:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	20:00
21:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	21:00
22:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	22:00
23:00	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	オリジナル エアロ45 (中級者) 13:00-13:45 金濱 聡美	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	30分、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エアロピクスでパフォーマン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に慣れた方のためのクラスです。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ツ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な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。					
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きます。					
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)を作るためのヨーガです。					
ヴァンヤースヨガ	☆☆☆	-	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ガのクラスです。					
アシタダヨガ	☆☆☆~	-	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
高順純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ほぐした後、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おすすめです。					
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道具、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。トレーニング後に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。					
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。					
POWER FIT	☆☆☆	☆☆	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 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~	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	☆☆☆	☆☆☆	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	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、基本から行きたい方向け。					
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かざると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!					
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。					
ラテンエクスペリエンス	-	☆☆~	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。ベリーダンスを充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溢れるダンスクラスです。					
ジャズダンス	-	☆☆~	クラスにより異なります	30分、45分、60分	JAZZ
エンターテイン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行います。					
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いたします。					