CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

戸塚神奈川　2026年8月1日～

7：00 OPEN

月曜日-Monday-

1st
- [illegible] ボクシング初級 10：30～11：15 MIWA
- LOVE BODY ART 11：45～12：30 MIWA
- ヨガ 12：45～13：30 高橋 香子
- ボディシェイプ 14：00～14：45 [illegible]
- 有料スクール
- [illegible] リトルキッズ 入門・初級 17：30～18：30 Kozue
- [illegible] キッズ&ティーン 初級・中級 18：30～19：30 Kozue
- Fight Do 20：00～20：45 [illegible]
- UBOUND 21：00～21：45 [illegible]

2nd
- フリータイム 7：00～10：00
- 定/45
- 筋力整体 10：30～11：15 浜尾 優子
- エアロコンディショニング 11：35～12：20 浜尾 優子
- ラテンエアロ 12：45～13：45 [illegible]
- HIPHOP レベルⅠ 14：00～15：00 JANGO
- バレエレベルⅠ 15：15～16：00 小林 [illegible]
- 有料バレエレベルⅡ 16：05～16：50 小林 [illegible]
- 1,100円（税込）
- フリータイム 17：20～19：15
- バレエ入門 19：45～20：45 [illegible]
- SALSATION 21：00～21：45 Yume

G HOT
- 定/35
- 暖ヨガ 11：30～12：15 高橋 香子
- フリータイム 15：40～18：15
- ビューティーストレッチ 18：45～19：30 [illegible]
- 温ボールストレッチ 20：30～20：50 STAFF

火曜日-Tuesday-

1st
- 太極拳 9：15～10：15 [illegible]
- 気功 10：30～11：15 [illegible]
- 定/55
- Kiimas 11：45～12：30 NORI
- 定/55
- ZUMBA 12：40～13：25 [illegible]
- Fight Do 13：40～14：25 [illegible]
- エアロ30ビギナー 14：45～15：15 [illegible]
- ラテンエアロ 15：35～16：20 [illegible]
- 有料スクール
- フェンシングスクール【小学生～中学生】17：00～19：00 竹生 [illegible]
- エアロ30ビギナー 19：15～19：45 [illegible]
- ボディシェイプ 20：00～20：45 [illegible]
- エアロ45ファットバーン 21：00～21：45 [illegible]

2nd
- フリータイム 7：00～9：50
- 定/45
- バレエレベルⅠ 10：20～11：20 [illegible]
- 有料バレエ 11：25～11：55 [illegible]
- バーアスティエ 12：05～13：05 [illegible]
- 定/45
- 骨盤調整ヨガ 13：20～14：05 [illegible]
- 定/45
- JAZZストレッチ 14：15～14：45 [illegible]
- JAZZレベルⅡ 14：45～15：15 [illegible]
- コンディショニングピラティス 15：30～16：15 [illegible]
- 有料スクール
- キッズダンス [illegible]クラス 16：30～17：20 [illegible]
- キッズダンス [illegible]クラス 17：20～18：10 [illegible]
- キッズダンス Zealstar【中級】18：15～19：45 [illegible]
- 定/45
- MEGADANZ 20：00～20：45 YUUKA
- OXIGENO 21：00～21：45 YUUKA

G HOT
- フリータイム 7：00～11：00
- 定/35
- 暖ヨガ 11：55～12：55 [illegible]
- 定/26
- 温熱コンディショニング 13：15～14：00 山下 [illegible]
- フリータイム 14：30～18：30
- 温ボールストレッチ 19：30～19：50 STAFF
- 暖ヨガ 20：15～21：15 [illegible]

Gym
- スピニング 10：30～11：30 [illegible]
- 加圧サイクルレッスン 13：40～14：10 [illegible]
- スピニング 14：30～15：15 山下 [illegible]

水曜日-Wednesday-

1st
- ヨガ 7：15～8：00 [illegible]
- 定/55
- 筋力整体 10：30～11：30 浜尾 優子
- ステップ30ビギナー 12：00～12：30 [illegible]
- ステップ初級&コンディショニング 12：45～13：45 [illegible]
- フラダンス 14：15～15：15 [illegible]
- Belly SHAPE 15：30～16：20 ikari
- 有料スクール
- キッズダンス POP【初級】17：10～18：10 [illegible]
- キッズダンス Kay【初中級】18：20～19：20 [illegible]
- UBOUND 20：00～20：45 [illegible]
- RADICAL POWER 21：00～21：45 [illegible]

2nd
- ※1.3.5週目 有料バレエ[illegible] 混合クラス 9：55～10：55 1,650円(税込) ※第2.4週目 有料バレエ[illegible] アンシェヌマンクラス 10：10～10：55 1,100円(税込) 作山 [illegible]
- エアロ30ビギナー 11：15～11：45 [illegible]
- Brain To Balance 11：55～12：40 [illegible]
- バレエレベルⅠ 13：00～14：00 [illegible]
- HOUSEレベルⅠ 14：15～15：15 YUSUKE
- 有料HOUSEレベルⅡ 15：15～15：45 YUSUKE
- 有料スクール
- キッズダンス Pico【幼児】16：00～17：00 [illegible]
- EN DANCE STUDIO【小学校低学年～中学生】17：10～18：10 minami
- ペルビックストレッチ 18：30～19：30 [illegible]
- 加圧サイクルレッスン 20：00～20：30 [illegible]
- 部分トレ&ストレッチ 20：40～20：55
- フリータイム 21：25～22：00

G HOT
- フリータイム 7：00～10：50
- 温[illegible]ピラティス 11：50～12：50 [illegible]
- 温バランス 14：30～14：50 STAFF
- 温ボールストレッチ 15：00～15：30 STAFF
- フリータイム 16：00～18：45
- 暖ヨガ 19：45～20：30 [illegible]

木曜日-Thursday-

1st
- ステップ30ビギナー 10：10～10：40 [illegible]
- 定/50
- ボディシェイプ 10：55～11：40 [illegible]
- OXIGENO 11：50～12：35 HARUNA
- 定/55
- Dance Fit 12：45～13：25 [illegible]
- ファイティング[illegible] 13：40～14：25 [illegible]
- ヨガ 14：35～15：35 [illegible]
- 有料スクール
- [illegible]パフォーマンス向上スクール【小学1～3年生】17：05～18：05 [illegible]
- [illegible]パフォーマンス向上スクール【小学1～3年生】18：15～19：15 [illegible]
- エアロ&[illegible] 19：45～20：30 [illegible]
- ステップ&[illegible] 20：45～21：30 [illegible]

2nd
- フリータイム 7：00～8：30
- コンディショニングピラティス 9：00～9：45 [illegible]
- 定/41
- フレックスヨガ 9：55～10：35 [illegible]
- 太極拳 10：45～11：45 shingaki
- 社交ダンスレベルⅠ 11：55～12：40 [illegible]
- 有料社交ダンス 12：45～13：15 [illegible]
- 定/37
- B.Lメイク 13：25～14：25 山下 [illegible]
- エアロコンディショニング 14：40～15：25 [illegible]
- 有料スクール
- [illegible]パフォーマンス向上スクール【中学～高校生】15：55～16：55 [illegible]
- フリータイム 17：25～18：10
- バーアスティエ 18：40～19：25 [illegible]
- HIPHOP レベルⅠ 19：50～20：50 [illegible]
- 部分トレ&ストレッチ 21：05～21：20

G HOT
- フリータイム 7：00～11：15
- 定/35
- 暖ヨガ 12：15～13：15 [illegible]
- ボールストレッチ 14：10～14：30 STAFF
- フリータイム 15：00～17：45
- 温熱コンディショニング 18：45～19：30 山下 [illegible]
- 暖ヨガ 19：45～20：30 [illegible]
- フリータイム 21：00～22：00

Gym
- スピニング 14：40～15：25 [illegible]
- スピニング 20：00～21：00 [illegible]

金曜日-Friday-

1st
- ストレッチ 14：35～15：05 STAFF
- 有料スクール
- フェンシングスクール【3歳～6歳】16：00～16：45 竹生 [illegible]
- 有料スクール
- フェンシングスクール【小学生～中学生】17：00～19：00 竹生 [illegible]
- Fight Do 19：30～20：15 [illegible]
- 部分トレ&ストレッチ 20：40～21：00

2nd
- ヨガ 9：45～10：45 yoko
- 定/45
- バレエ入門 12：00～13：00 [illegible]
- 有料バレエ 13：05～13：35 [illegible]
- 有料ポワント 13：45～14：15 [illegible]
- フリータイム 14：45～16：00
- 有料スクール
- キッズダンス Smile【初級】16：30～17：30 [illegible]
- キッズダンス Shine【初中級】17：40～18：40 [illegible]
- キッズダンス Brash【中学生】18：45～20：15 [illegible]
- フリータイム 20：45～22：00

G HOT
- フリータイム 7：00～13：00
- 有料 ゴムバンドエクササイズ 14：00～15：30 [illegible] メンバー 1回 880円(税込) ビジター 1回 1,100円(税込) ※[illegible]
- 有料スクール
- 空手スクール初級【小学1年～成人】17：00～18：00 [illegible]
- 空手スクール中上級【小学1年～成人】18：00～19：00 [illegible]
- 暖ヨガ 19：30～20：15 [illegible]
- フリータイム 20：45～22：00

土曜日-Saturday-

1st
- ラジオ体操(ロング) 10：10～10：25
- エアロ30ビギナー 11：00～11：30 [illegible]
- エアロ45ファットバーン 11：45～12：30 [illegible]
- Fight Do 12：45～13：45 [illegible]
- ボディシェイプ 14：00～14：45 [illegible]
- ヨガ 15：00～16：00 [illegible]
- 定/32
- UBOUND 16：15～17：00 [illegible]
- 有料スクール
- [illegible]スクール【小学生～高校生】19：00～20：30 [illegible]

2nd
- フリータイム 7：00～10：30
- 定/45
- バレエレベルⅠ 11：00～11：45 [illegible]
- 有料バレエレベルⅡ 11：50～12：35 [illegible]
- 有料ポワント 12：45～13：15 [illegible]
- ストリートダンス入門&LOCKレベルⅠ 13：30～14：15 Ippei
- LOCKレベルⅡ 14：15～14：45 Ippei
- HIPHOP レベルⅠ 15：00～16：00 Ippei
- 有料スクール
- [illegible]ダンススクール【4歳～中学生】16：30～17：30 AIKO
- Belly SHAPE 17：45～18：35 SAKURA

G HOT
- 定/35
- 温筋力整体 11：05～12：05 浜尾 優子
- 定/35
- 暖ヨガ 12：45～13：45 [illegible]
- 温ボールストレッチ (筋膜リリース[illegible]) 14：10～14：40 STAFF
- 定/35
- 暖ヨガ 16：20～17：05 [illegible]
- フリータイム 17：35～19：00
- 暖コアトレーニング 20：00～20：15 STAFF
- 温ボールストレッチ 20：25～20：45 STAFF
- フリータイム 21：15～22：00

Gym
- TOPRIDE 11：40～12：25 [illegible]

【スタジオ利用上の注意】
- ・レッスン開始10分以降の入場、また、途中退出はお控え下さい。
- ・定員制レッスンは整理券が必要です。[illegible]
- ・G HOT スタジオプログラムにご参加の際は、[illegible]
- ・[illegible]プログラムは変更になる場合があります。[illegible]
- 【G HOT Studioフリータイム】
- ・ストレッチ[illegible]
- ・シューズ[illegible]
- ・[illegible]
- ・[illegible]
- ・[illegible]

日曜日-Sunday-

1st
- マーシャルワークアウト 10：00～10：45 [illegible]
- 定/55
- Kiimas 10：55～11：40 AZU
- 定/55
- MEGADANZ 11：50～12：50 AKI
- 定/34
- POWER CARDIO 13：05～13：50 [illegible]
- OXIGENO 14：20～15：05 [illegible]
- Fight Do 15：20～16：05 [illegible]
- サンバ 16：20～17：05 [illegible]

2nd
- 有料スクール
- キッズダンス Spark【初中級】9：20～10：20 [illegible]
- キッズダンス Dream【初級】10：30～11：30 [illegible]
- [illegible]ワーク 11：55～12：55 megumi
- 定/45
- HIPHOP JAZZ 13：10～14：10 Miho
- パワーヨガ 14：25～15：10 [illegible]
- ピラティス 15：30～16：15 [illegible]
- ヨガ 16：30～17：15 [illegible]
- [illegible]ストレッチ 17：30～18：45 [illegible]

G HOT
- 明日の元気
未来の健康！
詳しくはこちら○
- フリータイム 9：00～10：50
- キッズダンス Pico【幼児】11：45～12：45 [illegible]
- 暖ヨガ 13：10～14：10 [illegible]
- 暖ヨガ 15：30～16：15 [illegible]
- フリータイム 16：45～19：00

⬚ ⇒時間、内容、インストラクター等が変更されたレッスン

🟪 ⇒アクティブ

🟨 ⇒ダンス

🟦 ⇒コンディショニング 調整

🟩 ⇒ヨガ系

▨ ⇒有料クラス

23：00 CLOSE（月～金）

20：00 CLOSE（土・日）

レッスン名	定員	強度	難易度	主な効果	内容
エアロビクス					
エアロ30デビュー	55	1	1	脂肪燃焼	エアロビクスを初めて行う方向けのクラスです。簡単な動作で楽しみながら汗をかきましょう。
エアロ45ファットバーン	55	2	2	脂肪燃焼	初心者～初級者向けのクラスです。無理ない動きで膝や足首に負担をかけずに行います。
エアロ45オリジナル	55	3	3	脂肪燃焼	インストラクターオリジナルの様々なコンビネーションを楽しみましょう。
エアロコンディショニング	45	3	2	脂肪燃焼	エアロビクスとコンディショニングを織り交ぜて進めていきます。
ステップ					
ステップ30デビュー	55	2	2	脂肪燃焼	ステップを初めて行う方向けのクラスです。楽しみながら基本のステップを紹介します。
ステップ45オリジナル	55	3	3	脂肪燃焼	インストラクターオリジナルの様々なコンビネーションを楽しみましょう。
ステップ（初級）&コンディショニ	55	2	2	脂肪燃焼	初級程度のステップ動作と筋力トレーニングを取り入れた、脂肪燃焼と筋力アップを目的とするクラスです。
格闘技					
ファイティングスリム	55	2	3	脂肪燃焼	ボクシングやキックなどの動作を取り入れたシェイプアップ、ストレス解消に効果的なクラスです。
マーシャルワークアウト	55	2	2	脂肪燃焼	様々な格闘技の動きを取り入れ、音楽のリズムに合わせて全身をエネルギッシュに動かすカーディオワークアウト
シェイプボクシング初級	55	2	2	脂肪燃焼	スポーツの中でも数多くの体力要素を含んだボクシングを、男女問わず幅広い年齢層の方にも対応できるようプロ
ダンスフィットネス					
ZUMBA-ズンバ-	55/45	2	2	脂肪燃焼	ラテン系のダンスミュージックを取り入れたダンスエクササイズです。脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
サンバ	55	2	2	脂肪燃焼	ブラジルの音楽に合わせて本場のサンバステップを味わうことができるクラスです。
Ritmos-リトモス-	55/45	3	3	脂肪燃焼	様々なジャンルの音楽に合わせて、シンプルでダイナミックな振付を楽しむクラスです。
ラテンエアロ	55/45	2	2	脂肪燃焼	ラテンミュージックに乗せて、ラテン特有の動作を織り交ぜながら有酸素運動を行うクラスです。
Dance Fit	55	2	2	脂肪燃焼	フィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。ストリートダンスは敷居が高いけどダンスにはチャレンジして
SALSATION	45	2	2	脂肪燃焼	音楽を楽しむダンスフィットネスクラスです。機能的に身体を動かすことにより、日常生活をより心地よく快適に過
ダンス					
HIPHOP レベルⅠ	45	2	2	スキルアップ	HIPHOPに必要なストレッチやリズム取りから振付まで楽しめるクラスです。
HOUSE レベルⅠ	45	2	2	スキルアップ	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付も楽しめます。
ストリートダンス入門&LOCKレベルⅠ	45	2	2	スキルアップ	ダンスとLOCKの基本動作を学べるクラスです。
LOCK レベルⅡ	45	2	3	スキルアップ	カチカチ止まったり、激しく動いたり、喜びや楽しさを全身で感じるダンスです。
JAZZ レベルⅡ	45	3	3	スキルアップ	JAZZに必要なストレッチや基礎となる動きの練習から振付まで行います。
HIPHOP JAZZ	45	2	2	スキルアップ	JAZZダンスの身体の使い方、HIPHOPのリズムの取り方を基本としたダンスレッスンです。
社交ダンスレベルⅠ	45	2	2	スキルアップ	ステップを中心にペアになって踊る練習をします。組んで踊る事に挑戦しながら楽しく踊りましょう。
バレエ入門	45	1	1	スキルアップ	バレエの基本となる手や脚の使い方、1つ1つの振りの意味などを、楽しみながら習得するクラスです。バレエが初
バレエレベルⅠ	45	2	2	スキルアップ	バーレッスンを中心に、フロアや振り付けにも挑戦するクラスです。基礎をみっちりやりたい方にもオススメです。
フラダンス	55	2	1	スキルアップ	ハワイのゆったりした音楽に合わせながら裸足で踊る事により、心と身体を解放でき、ストレス発散にも効果的で
Belly SHAPE-ベリーシェイプ-	55	3	2	脂肪燃焼	ベリーダンスをモチーフとして、お腹周りや二の腕など女性が気になる部分を楽しく踊りながらシェイプアップする
コンディショニング					
ピラティス	45	2	2	調整系	主に体幹のトレーニングを行います。様々なテクニックを使い自分の身体をコントロールできるように練習します。
コンディショニングピラティス	45	2	1	調整系	ストレッチポールやボールなどのツールを利用し、関節をほぐしながらピラティスエクササイズを行います。まずは
パワーヨガ	45	4	3	調整系	呼吸と動きを連動させ、身体の強化、集中力の向上を図ります。脂肪を燃焼させ美しいスタイルを作りましょう。
B.aメソッド	45	2	2	調整系	心と身体を解放し、腰痛や肩こりの改善、シェイプアップ、運動効率アップなどを体感できます。
Brain To Balance	45	2	2	調整系	余分な力を抜き、正しい姿勢を保ちながら、バランス能力を向上させ、しなやかでメリハリのある身体を生み出しま
部分トレ&ストレッチ	45	2	1	筋力アップ	一つの部位を集中してトレーニングするクラスです。毎週違う部位に焦点を当ててじっくりトレーニングを行います
ボディシェイプ	55/50	2	2	筋力アップ	ダンベル、チューブ、マット、自重などを用いて筋トレを行うトータルボディメイクのクラスです。シェイプアップにも最
LOVE BODY ART	55	2	2	筋力アップ	ダイナミックストレッチをベースに、機能向上・可動域アップ・心肺機能の活性を目的としたクラスです。年齢に関
骨盤調整ヨガ	45	1	1	調整系	身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめ、ヨガの
リラクゼーション					
ヨガ	55/45	1	1	柔軟性	呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方も安心してご参加頂けます。
気功	55	1	1	柔軟性	気を感じ、身体と会話し精神を開放するクラスです。精神・自律神経の統一にも効果的です。
太極拳	55/45	2	2	スキルアップ	ゆっくりと身体を動かし型を習得しましょう。気の流れを整え自然治癒力も向上します。24式中心の初めての方に
自力整体	55/45	2	1	柔軟性	骨と骨の隙間を開き、骨盤や股関節を正しい位置にリセットすることで自然治癒力を高めます。慢性病や関節痛の
ペルヴィスワーク	45	2	2	調整系	身体の中央に位置する骨盤周りを中心に全身を調整していきながら、日常生活でできてしまった癖を直し、本来
骨盤ストレッチナビ	45	1	1	柔軟性	骨盤周りの筋肉を鍛え、骨盤が立った状態を維持できるようにします。筋肉の可動域を最大限に広げ、骨盤を支え

レッスン名	定員	強度	難易度	主な効果	内容
ペルビックストレッチ	45	2	2	調整系	骨盤と腰椎周りのインナーマッスルをほぐすための簡単な体操を行うことで、体幹が機能しやすくなります。姿勢
バー・アスティエ	45	1	2	柔軟性	身体のバランス・筋力・柔軟性を向上させながら、人間が本来持つの可能性を蘇らせ、発展させていきます。運動
フレックスヨガ	41	1	2	柔軟性	フレックスクッションを使用する事で身体が硬い方でも無理なく骨盤を立て、より正しい姿勢で様々なヨガのポー
JAZZストレッチ	45	1	1	柔軟性	JAZZダンスの基本を元にストレッチを行います。ダンスレッスン前やトレーニング前のウォーミングアップにも適し
ストレッチ	55	1	1	柔軟性	基本的なストレッチを中心にゆっくり進めていきます。柔軟性に自信のない方でも安心してご参加頂けます。
ラジオ体操&ストレッチ	55	1	1	柔軟性	朝一番に行うラジオ体操とストレッチで身体をほぐし、次のエクササイズに備えましょう。
ビューティーストレッチ	45	1	1	柔軟性	「知る」「整える」「鍛える」の3ステップでメリハリのある美しいボディラインにしていきます。
RADICAL FITNESS **－プレコリオスタイルのプログラム　3ヶ月に1度内容が更新されます－**					
Fight Do-ファイドウ-	55/45	3	2	脂肪燃焼	ストレス解消に効果的な格闘技系のプログラムです。ノリの良い音楽で楽しくシェイプアップができます！
MEGADANZ-メガダンス-	55/45	3	3	脂肪燃焼	世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスエクササイズのクラスです。シェイプアップ効果も期待できま
POWER CARDIO-パワーカーディ	34	3	2	筋力アップ	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、効率良く全身をシェイプアップします。重量はご自身の体力に合わせ
RADICAL POWER-ラディカルパ	34	3	2	筋力アップ	専用バーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。全身にまんべんなく刺激を与
OXIGENO-オキシジェノ-	55	2	2	調整系	ヨガ、ピラティス、ストレッチ、自重による筋力トレーニングの要素を取り入れ、身体のコンディショニングを行うクラス
UBOUND-ユーバウンド-	32	4	2	脂肪燃焼	トランポリンを使用し、様々な動作を行うクラスです。初めての方でもすぐに動けるシンプルな動作でテンポ良くガ
TOP RIDE-トップライド-	12	2	1	脂肪燃焼	固定式バイクを使用したグループサイクリングプログラムです。比較的低強度のクラスフォーマットとなっており、
バイクエクササイズ					
スピニング	12	2～3	2	脂肪燃焼	ゆっくりと丁寧に自分と向かい合う、世界基準の大人のバイクエクササイズです。
暖プログラム　－温度38度、湿度38%前後の室内で行うレッスン－					
暖ヨガ	35	2	2	柔軟性	暖スタジオの暖まった室内でヨガを行うことで発汗によるデトックス効果や柔軟性向上効果が高まります。
暖（温）ポールストレッチ	29	2	1	柔軟性	ストレッチポールを使用し、暖かい室内でストレッチをすることで柔軟性の向上を図ります。深層筋へのストレッチ
暖バランス	15	2	2	筋力アップ	バランスボールを使用し、体幹部を中心とした深層筋の向上を目的としたクラスです。暖かい室内により、発汗効
暖ストレッチ	35	1	1	柔軟性	暖スタジオで行うストレッチのクラスです。暖かい室内で行うことにより、短時間でも効果を感じやすくなります。
暖コアトレーニング	35	2	1	筋力アップ	主に体幹の強化を行っていきます。お腹周りが気になる方にオススメのクラスです。
温プログラム　－温度34度、湿度34%前後の室内で行うレッスン－					
温B.aコンディショニング	26	2	2	調整系	ストレッチポールを使用し、身体の様々な部分にテーマを持って調整していくクラスです。パフォーマンスを向上さ
温アルファビクス	35	1	2	柔軟性	アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えるゴムバンドエクササイズです。腰痛、肩こり、ストレス解消に効果的
温自力整体	35	2	2	柔軟性	温かい室内で行う自力整体のクラスです。慢性病や関節痛の予防効果を高めます。
有料スクールレッスン（月会費）					
フェンシングスクール	–	–	–	–	フェンシングの挨拶から基礎を学べ、楽しみながら試合でも力を発揮できるよう鍛錬を繰り返し、心身共に強く成長
キッズバレエスクール	–	1	1	–	子供の成長に合った無理のない健康な身体作りを目指し、集中力、リズム感、情緒などを養い、美しいバレエを身
EN DANCE STUDIOスクール	–	1	1	–	プロダンサーから本格的なダンスを学べます。初心者の方でも基礎から丁寧に指導しますので楽しみながら始め
キッズダンススクール	–	1	1	–	たくさん練習して音楽に合わせてカッコよく元気いっぱいに踊れるようになりましょう！
チアダンススクール	–	1	1	–	チアダンスを皆で楽しく踊りましょう！
空手スクール	–	1	1	–	体幹運動、武道としての空手をご案内します。 ※¥6,300(税別)／月
エイベックスダンスマスタースクー	–	1	1	–	初心者からでもダンスを通して様々なエンタテインメント体験と、幅広い経験値を積み重ねることが出来ます。
有料レッスン（都度払い）					
バレエ	45	2	2	スキルアップ	簡単な振付を行うクラスです。数回に分けて進めていきますので慣れていない方も安心です。音楽に合わせ、楽
バレエ レベルⅡ	45	2	3	スキルアップ	センターを中心としたクラスです。レベルアップを目指している方、もっと色々な踊りにチャレンジされたい方にオ
ポワント	45	2	3	スキルアップ	トウシューズの履き方から、丁寧にご案内します。正しい立ち方を学んで、より美しく踊りましょう。（バレエ経験一年
バレエ作品を踊るクラス	45	3	3	スキルアップ	踊る楽しさを体感する事を目的としたクラスです。本格的なバレエレッスンではなく、レッスンで学んだ動きを取り
バレエテーマ別アンシェヌマン	45	2	2	スキルアップ	（月毎のテーマは別途館内掲示をご覧ください）
ゴムバンドエクササイズ	35	1	1	柔軟性	アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えるゴムバンドエクササイズです。腰痛、肩こり、ストレス解消に大変効
社交ダンス	45	2	3	スキルアップ	社交ダンスの醍醐味であるペアダンスを通して、二人で息を合わせて踊る楽しさを感じながら、健康で綺麗な身
HOUSE レベルⅡ	45	2	2	スキルアップ	テンポの良いハウスミュージックに合わせてステップ中心に踊るクラスです。ゆっくり丁寧に進めていきますので
加圧サイクルレッスン	3	2	2	筋力アップ	加圧サイクルを使って、トレーニングやストレッチを複数名で実施します。詳しくは館内掲示をご覧ください。

■整理券有りレッスン→前日のレッスン開始同時刻よりWEB予約開始／当日はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布開始（フロント台帳記入後スタジオ前台帳にも記入）
※WEB予約と店頭配布の割合は定員の50%ずつです
※レッスン開始15分前までにチェックインされていない場合はキャンセル扱いとなります