

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	6階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN		
7:00								7:00	
8:00	代行情報 	◆2時間前店頭予約 定員22名 繰り越し枠3名 ★WEB予約 WEB15名 店頭7名 繰り越し枠3名				スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール 		初級者向け クラス	
	浦安千葉店 Instagram 								
9:00							OPEN	9:00	
10:00			シアター-JAZZ 10:00-11:00 瀬沼 真幸	ヨガストレッチ 10:30-11:15 YU-KA		ヨガ 9:10-10:10 Asha	ハタヨガ 9:30-10:30 森 由希子	10:00	
11:00	ミッド&ローインパクト 10:30-11:15 松田 有希子	ラーニングステップ 10:30-11:30 渡辺 陸美	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	ZUMBA® 10:45-11:45 小河原 拓也	★6階★ ビート&キックス サンドバッグ 11:00-11:45 湯浅 まゆ	ZUMBA® 10:20-11:05 大浦 透	エアロ2 10:40-11:25 新井 香織	11:00
12:00	レギュラーステップ 11:30-12:30 松田 有希子 WEB予約	コンディショニング& 筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 陸美	ZUMBA® 11:15-12:00 TSUKASA	エアロ1 11:25-12:10 中野 智恵	5-ONE-ALL	★6階★ メンバー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを行う クラス。カッコいいキックが できるようになります！	バレエ 11:15-12:15 Chi-tan.	ステップ2 11:35-12:25 新井 香織 WEB予約	12:00
13:00	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	ボディメイク 12:15-12:45 TSUKASA	ベーシックステップ 12:20-13:05 中野 智恵	ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ		Gピラティス 12:25-13:10 鈴木 優子	5-ONE-ALL	13:00
14:00	ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ帖	Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	ステップ1 ◆2時間前店舗予約 13:15-14:00 里見 一成	エアロコンディショニング 13:20-14:05 佐々木 清子	メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治		ビギナーロー 13:20-14:05 鈴木 優子	ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan.	14:00
15:00	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL		ナニアロハ 14:00-15:00 emi	5-ONE-ALL	15:00
16:00	GGX 15:15-15:45 スタッフ	5-ONE-ALL	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール		HIP HOP 14:15-15:15 森林 なつ美	HIP HOP JAZZ 15:15-16:15 NORIKO	16:00
17:00			マリンスダンス アカデミークラス 15:30-16:30	ストリートダンス 入門低学年 16:30-17:30	テーマパークダンス① 15:40-16:40		リンパフローストレッチ 15:30-16:20 今村 彩子	5-ONE-ALL	17:00
18:00			マリンスダンス アカデミークラス 16:40-17:40	ストリートダンス 入門低学年 16:30-17:30	テーマパークダンス② 16:50-18:05		ビギナーウォーク 16:30-17:10 久野 聡郎	5-ONE-ALL	18:00
19:00			マリンスダンス アカデミークラス 17:50-19:05	ストリートダンス 初級高学年 17:35-18:50	テーマパークダンス③ 18:10-19:25		ビギナーステップ 17:25-18:05 久野 聡郎	5-ONE-ALL	19:00
20:00	ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	ボディメイク 18:45-19:30 大森 恵美子	初級エアロ 19:20-20:05 大畑 淳一	中級エアロ 19:00-20:00 築地 雅美	中級エアロ 19:35-20:35 陸野 裕子		5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	20:00
21:00	5-ONE-ALL	ビギナーエアロ30 19:40-20:10 大森 恵美子	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL		エアロ2.5 18:20-19:20 ゆっきー	CLOSE	21:00
22:00	エアロ2.5 20:00-21:00 ゆっきー	バレエ初級 20:25-21:25 Chi-tan.	ラーニングステップ 20:15-21:15 大畑 淳一	宮野式からだ改造塾 20:15-21:15 宮野 成夫	ZUMBA® 20:45-21:45 塚田 祐佳里			浦安千葉店 047-304-2828 ◎月曜～土曜 7:00～23:30 ◎日曜 9:00～20:00 ◎祝日 (日曜日が祝日の場合は対象外) 7:00～22:30	22:00
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		23:30
	アクティブ系	コンディショニング系	リラクセスヨガ系	ダンス系	スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。				
	有料クラス	変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎまでのご参加はご遠慮くださいませ。							

浦安千葉店
047-304-2828

◎月曜～土曜
7:00～23:30
◎日曜
9:00～20:00
◎祝日
(日曜日が祝日の場合は対象外)
7:00～22:30

GOLD'S GYM, ゴールドジム浦安千葉店 スタジオレッスン紹介			
	クラスタイトル	クラス内容	見込まれる効果
月曜日	ミッド&ロー/松田有希子	中級レベルでローインパクト・ミッドインパクトの組み合わせを楽しむクラスです (歩く動作・軽く飛び跳ねる動作が基本です)	脂肪燃焼
	レギュラーステップ/松田有希子	初中級ステップに慣れてきた方を対象に色々な動作を組み合わせたコンビネーションを楽しむクラスです。	脂肪燃焼
	ZUMBA®/ジョセフ鮎	楽しく、しっかりと汗を流しストレス発散、リフレッシュしたい方。ラテン音楽とステップを中心に楽しい曲に合わせて動いていくダンスワークアウト。強度の高い動きを繰り返して心拍数を向上し、体脂肪を燃焼させます！みなさんへ心から1歩踏み出すのは簡単で、その後の変化は驚くべきです！お若い男女の両方でも楽しめるストレス発散！バーディー気分を味わって楽しく汗を流していきましょう！1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	ずっきり健康ヨガ/ジョセフ鮎	気持ちよく動きたい方、身体の柔軟性に不安がある方は身体ほくほくして1日中いい気持ちで過ごすことができます。アサナの効果が身体に行き渡るように進めていきます。心優しく、身体の声を聞きましょう！健康は身体と柔軟性関係なくご自分のペースとタイミングで参加いただけます。日常でも役立つヒントも盛り込んでいきますのでぜひ参加してください！心と身体をしっかりとっていきましょう！	柔軟性向上
	ZUMBA®/野中映仁子	踊れてないんです！間違えてないんです！楽しい音楽と共に体を動かしてストレス発散！一緒に汗をかきましょう！happyな時間を過ごしましょう！みなさんぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	エアロ2.5/棚田幸久	エアロビクスに十分に慣れていて、楽しく汗を流したい方向け。エアロビクスの様々な動きやコンビネーションを、テンポよく進めていきますダイナミックな動きで、汗をかきやすいエアロビクスです。一緒に楽しみましょう	脂肪燃焼
火曜日	リラクックスヨガ/棚田哲生	終了後に特別なリラククス感が味わえます。終わった時に1トーン以上心身をリラックスさせることができます。この日を元々とする明日の朝の目覚めも変わります。	柔軟性向上
	ラーニングステップ/渡辺陸美	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	コンディショニング&筋膜リリース/渡辺陸美	様々なフットワークやターンを組み合わせたエアロのコンビネーションをプログラムで作ります。コアは毎週変わります。固まる箇所や動きは変わります。ご参加ください！	血流改善 むくみ改善
	Gヨガストレッチ/歩	深くゆっくりとした呼吸とヨガのポーズを組み合わせてエネルギーを返らせていきます。後半には呼吸法で自律神経のバランスを整えます	柔軟性向上
	初中級エアロ/陸野裕子	初中級レベルでローインパクト・ミッドインパクトの組み合わせを楽しむクラスです (歩く動作・軽く飛び跳ねる動作が基本です)	血流改善 むくみ改善
	ボディメイク/大森恵美子	ツールを使って易トレを行います！みなさんへ心から1歩踏み出すのは簡単で、その後の変化は驚くべきです！お若い男女の両方でも楽しめるストレス発散！バーディー気分を味わって楽しく汗を流していきましょう！1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	姿勢改善
水曜日	ビギナーエアロ30/大森恵美子	初めてスタジオにご参加いただける方、エアロビクスの基本動作の30分です。初心者の方でも安心して参加いただけます。	脂肪燃焼
	バレエ初級/Chi-tan.	マイペースで気持ちよく動きたい方向け。バレエの動きをベースにしたダンスを練習していきます。姿勢を正し、体幹を鍛えます。目標は美しい、健康的な体。目標は簡単です。	姿勢改善
	シアターJAZZ/瀬沼真幸	初心者の方から経験者の方まで、ダンスの基礎を練習したい方。シアターダンスの基礎を中心に、しっかりと体を動かしていただきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	ダンススキルアップ
	ZUMBA®/TSUKASA	様々なジャンルのダンスをステップで練習。楽しみながら汗をかきたい方向け。様々なジャンルのダンスをステップで練習。楽しみながら汗をかきたい方向け。様々なジャンルのダンスをステップで練習。楽しみながら汗をかきたい方向け。	脂肪燃焼
	ボディメイク/TSUKASA	トレーニング初心者の方から経験者の方まで、ダンスの基礎を練習したい方。ダンスの基礎を中心に、しっかりと体を動かしていただきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	初中級ステップ/里見一成	エアロビクスに少し慣れてきた方向け。エアロビクスの基本動作を少しづつ発展させながら進めていきます。	脂肪燃焼
木曜日	中級ステップ/里見一成	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	初中級エアロ/大畑淳一	エアロビクスを楽しむ方向け。丁寧にゆっくり進めていきます。エアロビクスは楽しいです。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃焼
	ラーニングステップ/大畑淳一	ステップでしっかりと動きたい方。丁寧にゆっくり進めていきます。ステップは楽しいです。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃焼
	HIP HOP/YU-KA	色んなステップを習得しつつダンスで汗をかきたい方。様々なジャンルのダンスをステップで練習。楽しみながら汗をかきたい方向け。様々なジャンルのダンスをステップで練習。楽しみながら汗をかきたい方向け。	ダンススキルアップ
	ヨガストレッチ/YU-KA	色んなステップを習得しつつダンスで汗をかきたい方。様々なジャンルのダンスをステップで練習。楽しみながら汗をかきたい方向け。様々なジャンルのダンスをステップで練習。楽しみながら汗をかきたい方向け。	脂肪燃焼
	エアロ1/中野智恵	色んなステップを習得しつつダンスで汗をかきたい方。様々なジャンルのダンスをステップで練習。楽しみながら汗をかきたい方向け。様々なジャンルのダンスをステップで練習。楽しみながら汗をかきたい方向け。	脂肪燃焼
金曜日	ベーシックステップ/中野智恵	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	エアロコンディショニング/佐々木清子	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	中級エアロ/築地雅美	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	宮野式から改造改造/宮野成夫	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	ストリートダンス&ストレッチ/MIHO	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	ダンススキルアップ
	★6階★ビート&キックスサンドバック/湯浅まゆ	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
土曜日	ZUMBA®/小原恒也	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	ビート&キックス/湯浅まゆ	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	メンテナンスストレッチ/平瀬明治	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	柔軟性向上 姿勢改善
	エアロ1/平瀬明治	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	中級エアロ/陸野裕子	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	ZUMBA®/塚田佑佳里	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
日曜日	★6階★GGキックボクシング/北川"ハチマキ"和裕	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	ヨガ/Asha	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	柔軟性向上
	ZUMBA®/大浦透	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	バレエ/Chi-tan.	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	姿勢改善
	Gピラティス/鈴木優子	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	姿勢改善
	ビギナーロー/鈴木優子	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
月曜日	HIP HOP/森林なつみ	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	ダンススキルアップ
	リンパマッサージ/今村彩子	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	血流改善 むくみ改善
	ビギナーワークアウト/久野聡郎	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	ビギナーステップ4 0/久野聡郎	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	エアロ2.5/棚田幸久	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	エアロ2.5+10min/棚田幸久	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
火曜日	ハタヨガ/森由美子	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	柔軟性向上
	エアロ2/新井香織	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	ステップ2/新井香織	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	ジャズダンス/Chi-tan.	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	ダンススキルアップ
	ナニオハ/emi	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	ダンススキルアップ
	ストリートジャズ/NORIKO	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	ダンススキルアップ
水曜日	身体調整エクササイズ/金子すず代	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	姿勢改善
	ビート&キックス/金子すず代	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	GGX/Gスタッフトレーナー	ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
		ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	
		ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	
		ステップの動きにも心ゆくまで動き出すクラスです。基本ステップから徐々に変化をつけていく完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な動きがあります。その辺りを楽しんでいただくのが目的です。ご参加されるメンバー様の力をお借りして進みます。1歩踏み出すだけでいいです。！ぜひご参加ください！	