



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE.™

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ 2026年10月

	月曜日 -Monday-			火曜日 -Tuesday-			水曜日 -Wednesday-			木曜日 -Thursday-			
	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	
	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	
9:00													9:00
9:30							エンジョイ筋コン 9:30~10:00 下田 陽子						9:30
10:00					アルファピクス 9:45~10:45 品末 由香								10:00
10:30		エアロ中級 10:00~11:00 陸野 裕子		ラテンエアロ 10:15~11:00 多田 浩子		SALSATION® 10:20~11:20 梶原 千賀子	アンチエイジングヨガ 10:15~11:15 下田 陽子	CHOREOLOGY 10:30~11:15 RYON	ZUMBA 10:30~11:20 藤沼 美和	ボディメイク 10:25~11:10 小野 洋子	デトックスヨガ 10:00~11:00 室安 砂織		10:30
11:00			ヨガティス 10:30~11:30 梶原 千賀子		キックボクシング エクササイズ 11:00~11:50 岩岡 純子							ヨガ 10:40~11:30 岩田 安季子	11:00
11:30		DANCE&シェイプ 11:15~12:15 CHIKA		コアストレッチ 11:15~12:00 多田 浩子							マットピラティス 11:15~12:00 室安 砂織		11:30
12:00			ZUMBA 11:45~12:30 伊東 知子			HIP HOP 初級 11:40~12:30 田崎 史織	ZUMBA 11:30~12:15 DANDAN	BAILA BAILA 11:30~12:30 山崎 明美		ラテンエアロ 11:25~12:15 佐藤 玲子		D-Kick 11:50~12:40 釜賀 悠佳	12:00
12:30					骨格調整 コンディショニング 12:10~13:00 今野 龍子								12:30
13:00		ヨガ 12:30~13:30 sato	ヨガ 12:45~13:35 石川		ヨガ 12:15~13:15 AYA		エアロ初級 12:30~13:15 中野 智恵	STEP初級 12:45~13:25 工藤 兼一	バレトン 12:50~13:35 品末 由香	ハワイアンフラ 12:35~13:35 Kahealani.St	エアロ中級 &シェイプ 12:30~13:30 阿部 日佐子		13:00
13:30					タチフィットネス 13:15~14:15 Megumi								13:30
14:00		ZUMBA 13:45~14:45 久保田 純子	エアロ初級 13:50~14:35 CHIKA	バレエ (初級) 13:40~14:50 佐藤 知真 定員30名		ボディシェイプ (筋コン) 14:00~14:50 CHIKA	筋コン&ボール コンディショニング 13:30~14:15 進藤 朋子	STEP中級 13:40~14:40 工藤 兼一	やさしいヨガ 13:50~14:40 森 由希子		STEP中級 13:45~14:45 阿部 日佐子	バレエ (入門) 13:30~14:30 河波 依結里	14:00
14:30					STEP中級 14:30~15:30 渡辺 睦美					太極拳 14:10~15:10 岡村 朋子			14:30
15:00			ZUMBA (ANNEX休館日) 14:50~15:40 久保田 純子	【有料レッスン】 バレエセンター (バリエーション) 15:00~15:30			スローエアロピク® 14:30~15:30 進藤 朋子	音楽に合わせて行う背骨の動きに フォーカスした軽運動に筋トレをプラス。 音楽に合わせて行う背骨の動きに フォーカスした軽運動に筋トレをプラス。					15:00
15:30		HIP HOP初級 15:00~16:00 KOJI									アルファピクス 15:00~16:00 品末 由香		15:30
16:00			ジャッツア リトル (年少~小学1年生) 16:00~16:10 Nahomi	キッズバレエ 幼児クラス (3歳~年長) 16:00~16:45 河波 依結里				キッズアスリート ファースト (年少~年長) 15:40~16:40 アークアスリート		avex ダンスマスター リトルクラス (4歳~小学生) 16:00~17:00 カトウ	キッズアスリート ファースト (年少~年長) 15:40~16:40 アークアスリート		16:00
16:30													16:30
17:00			ジャッツア キッズ (小学2~4年生) 17:00~18:00 Nahomi	キッズバレエ 低学年クラス (小学1~3年生) 16:50~17:40 河波 依結里				キッズアスリート スタンダード (小学生) 16:45~17:45 アークアスリート		avex ダンスマスター キッズクラス (小学生) 17:10~18:10 カトウ	キッズアスリート スタンダード (小学生) 16:50~17:50 アークアスリート		17:00
17:30					avex ダンスマスター スターター&ベシッ (小学生) 17:30~18:30 SAAYA	国際空手道連盟 極真会館 千葉海浜支部 ジュニアクラス (3歳~中学生) 17:30~19:00							17:30
18:00				キッズバレエ 高学年クラス (小学4~6年生) 17:40~18:40 河波 依結里		合同クラス 19:30~21:00 ※1階スペースにて実施		キッズアスリート アスリート (小学生) 17:50~18:50 アークアスリート			avex ダンスマスター オール年齢 (初級) 17:30~19:00 Ryotaro	キッズアスリート アスリート (小学生) 18:00~19:00 アークアスリート	18:00
18:30		エアロ初級 &シェイプ 18:30~19:30 宮沢 美登里	ジャッツア ジュニア (小学5年~中学生) 18:10~19:25 Nahomi										18:30
19:00				エアロ中級 19:00~20:00 中野 智恵	癒しのヨガ 19:00~20:00 大塚 友美								19:00
19:30						カーディオ キックボクシング 19:30~20:15 高橋 幸子	バレエ (中級) 19:05~20:15 佐々木 健	ワインヤ フロ-ヨガ 19:15~20:15 AILI	ヨガティス (足指から整える コアコンディショニング) 19:10~20:00 石川	キックボクシング エクササイズ 19:10~20:10 岩岡 純子	STEP中級 19:15~20:15 水品 恵	SALSATION® 19:20~20:20 久我 千代子	19:30
20:00		ZUMBA 19:45~20:45 (代行) 藤沼 美和											20:00
20:30			ヨガ&シェイプ 20:00~21:00 AILI		フリースタイルダンス (初級) 20:15~21:15 KEN	STRONG NATION 20:35~21:15 高橋 幸子							20:30
21:00				カーディオフィットネス キックボクシング 20:15~21:15 YAYOI			SALSATION® 20:30~21:30 歩	CHIKAZAP 20:30~21:30 CHIKA	バレエ (入門) 20:20~21:20 上蔵 達也	ZUMBA 20:25~21:15 龜山ベギー	エアロ中級 20:30~21:30 金井 裕之	ボクシングサーキット 20:40~21:30 YAYOI	21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30

	赤い枠で囲われたレッスンは カテゴリー・時間・担当者等が 変更となっています
	アクティブ系
	ダンス
	コンディショニング
	ヨガ
	有料クラス

月曜日 -Monday-		火曜日 -Tuesday-		水曜日 -Wednesday-		木曜日 -Thursday-		金曜日 -Friday-		土曜日 -Saturday-		日曜日 -Sunday-		
7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		
マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	
【スタジオ/マット/リングエリア利用について】 ■スタジオ ・ レッスンのない時間帯は、開放しております ※ 貸切される場合は、レンタル料金が発生します ・ 有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります インスタペースよりお問い合わせください ■マット ・ レッスンのない時間帯は、 ストレッチエリアとしてご利用いただけます ■リング ・ レッスンのない時間帯は、開放しております ※ グローブ、ミット等の貸出は、行っておりません														9:00
														9:30
														10:00
														10:30
														11:00
														11:30
														12:00
														12:30
														13:00
														13:30
														14:00
														14:30
														15:00
														15:30
														16:00
														16:30
														17:00
														17:30
														18:00
														18:30
														19:00
														19:30
														20:00
														20:30
														21:00
														21:30
														22:00
														22:30
23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE				

Group Exercise Program Guide

エアロビクス・STEP系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
エアロビクス	エアロビクスダンスエクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中上級(45分～60分)までお選びいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
STEP	ステップ台を使った音楽に合わせて行う昇降運動エクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中級(40分～60分)までお選びいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆	★★～★★★★

格闘技系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
カーディオフキックボクシング	フキックボクシングの動きを取り入れた燃焼系エクササイズです。BPMの良い音楽に合わせて楽しく運動強度を維持出来ます。運動不足・ストレス解消におすすめです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★
シェイプボクシング®	協栄ジム認定のフィットネスボクシング・有酸素系エクササイズです。脂肪燃焼の促進、体力アップやストレス解消にたいへん効果が期待できます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★
D-kick	キックボクシングエクササイズとダンベルを使った筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
キックボクシングエクササイズ	音楽に合わせて行う格闘技系(キックボクシング)の動きを取り入れたインストラクターオリジナルエクササイズです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★

ダンスフィットネス系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
ZUMBA	誰でも簡単に踊れるラテン系ダンスフィットネスです。サウバ、サルサ、メレンゲ、レガトン、クンビアなどの音楽にマッチしたエクササイズをお楽しみください。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ラテンエアロ	サルサやサンバなど、ラテンのリズムに合わせて踊るエアロビクスダンスエクササイズです。ウェスト周りを中心に体幹のシェイプアップにも効果的です。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
タヒチフィットネス	南国のリズムに合わせて伝統のステップを踏みながら振付を楽しむクラスです。腰の動作が特徴的。初めての方やダンス経験のない方でもお楽しみいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
BAIRA BAIRA	ラテンをはじめ、さまざまなジャンルのダンスをアレンジしたダンスエクササイズクラスです。ラテン系のノリのよい音楽と動きをお楽しみください。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
SALSATHION®	様々な音楽ジャンルのダンススタイルがサルサソースのようにミックスされたエクササイズです。ジャンプ動作が少なくローインパクトのステップで構成されています。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆	★★
CHOREOROgy	最新のヒットナンバー等に合わせたコレオ(振付)を体に取り込み、POPスターの様に踊れるダンスフィットネスです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ナニエアロハ	フラダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
DANCE&シェイプ	ダンスと筋コンディショニングを組み合わせたインストラクターオリジナルレッスンです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★

コンディショニング系(動的・静的)プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
ピラティス(マットピラティス)	静かな動きで、体幹部・身体奥の筋肉(コア)を中心に鍛え、身体全体のバランスを整えるエクササイズです。	身体調整・姿勢改善	☆☆	★★
ボディシェイプ	バーベルやダンベル、チューブ、時には自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。引き締まったボディを目指しましょう。	筋力アップ・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ボディメンテナンス	ヨガ、気功、自力整体をミックスした体を調整する為のヒーリングクラスです。年齢性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。	身体調整・機能改善	☆☆	★～★★
アルファビクス	ヨガをベースにした動きとアルファー波状態に導く音楽に合わせて腹式呼吸をしながらゴムバンドを使って体を動かしていきます。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆	★★
太極拳	心地よい音楽に合わせて心も体もゆったりとリラックスしながら、24式太極拳を中心に動きを省得していくクラスです。老若男女どなた様でもご参加いただけます。	身体調整・機能改善・スキルアップ	☆☆	★★
太極舞	太極拳や中国武術、崑崙五行などのエッセンスを取り入れたエクササイズです。ゆっくり動くので初めての方や激しい運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★
養生天女舞	中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。優しい音楽に合わせてゆったりと動きます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★
ヨガティス	柔軟性を高めるヨガと体幹を鍛えるピラティスを融合させたプログラムです。	身体調整・姿勢改善	☆☆	★★
スローエアロビク	背骨の動き(胸をひらく・体側をのぼす・体をひねる)に特化したやさしいエアロビクスです。合せて下肢の筋コンディショニングも行います。	身体調整・姿勢改善・心肺機能向上	☆☆	★★
骨格調整コンディショニング	ボールなどのツールを使用してストレッチや体ほくしを行います。	身体調整・姿勢改善	☆～☆☆	★～★★
ボールコンディショニング	ストレッチボールを用いて、呼吸と連動した胸郭の調整エクササイズと下肢の筋膜リリースを行います。	身体調整・姿勢改善・機能改善	☆～☆☆	★～★★
Body core Training	体の中心となるコア(体幹)を鍛えるエクササイズを行います。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★
気功ストレッチ	簡単な体操と呼吸法で「気」を調えるインストラクターオリジナルレッスンです。	身体調整・機能改善	☆～☆☆	★～★★
バレトン	バレエの動きをベースに、ヨガの要素で身体を柔軟にし、フィットネスの要素で筋肉を鍛える、裸足で行うエクササイズです。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★
CHKAZAP	バーベルやダンベルを使用する筋力とトレーニングのインストラクターオリジナルレッスンです。(定員20名)	筋力アップ・シェイプアップ	☆☆☆☆	★★★★
STRONG NATION®	格闘技系の動作と筋力トレーニングで全身を鍛えるインターバルトレーニングプログラムです。	筋力アップ・シェイプアップ・心肺機能向上	☆☆☆☆	★★★★
GGX	GG(ゴールドジム)スタッフによるグループエクササイズです。筋コンやストレッチボール、VIPER、栄養セミナーなど、どなた様でもご参加いただけます。	—	☆☆～☆☆☆	★★

ヨガ・ストレッチ系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果		
ヨガ	呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消します。年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★～★★★★
癒しのヨガ	心地よい音楽と呼吸でリラックスしながらヨガを行います。疲労回復、緊張感からの解放におすすめです。	身体調整・機能改善・リラクセーション	☆～☆☆	★★
ヴィンヤサフローヨガ	呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うレッスンです。	身体調整・機能改善	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ヨガ&コンディショニング	ヨガのポーズを深めながら全身の調整の為のエクササイズを行うレッスンです。	身体調整・姿勢改善・機能改善	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ヨガ&シェイプ	ヨガのポーズと筋力トレーニングを行います。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★

※スケジュールは、都合により変更する場合がございます。予めご了承下さい。