

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	
7:00			ピラティス 7:15-8:00 高田 早織		ヨガ 7:10-8:10 高屋 由紀子			7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00	ヨガ 10:00-11:15 高屋 由紀子		ZUMBA 10:45-11:45 櫻井 豊	ヨガ 10:30-11:30 金子 麗子	シェイプステップ 10:10-10:55 依田 直也	シアターJAZZ基礎 10:00-11:00 瀬沼 真幸	ヨガ 9:45-11:00 高屋 由紀子	10:00
11:00	コアトレ&リリース 11:25-12:25 佐々木 弘美				シェイプエアロ 11:05-12:05 依田 直也	バレエ 11:15-12:30 丸本 智香子	シェイプステップ 11:15-12:05 中谷 友星	11:00
12:00	やさしいステップ 12:35-13:20 佐々木 弘美	ステップ50 12:15-13:05 柴田 江里子	ストレッチ &リラクゼーション 12:00-13:00 櫻井 豊	ZIMBA 12:00-13:00 Nao	HIPHOP基礎 12:15-13:15 RYO	HOUSE 12:40-13:40 akko	シェイプエアロ 12:15-13:15 中谷 友星	12:00
13:00		シェイプエアロ 13:20-14:20 柴田 江里子	コンディショニング ワークアウト 13:15-14:15 福田 佳子	スタートSTEP 13:20-13:50 里見 一成	毎週実施 ビギナーエアロ 13:25-14:05 相原 萌絵		内容変更 身体を整える基礎エアロ 13:30-14:30 山本 奈美子	13:00
14:00	内容変更 ①美尻・ヒップアップヨガ 14:50-15:20 三船 麻里子 ②しなやかボディヨガ 15:25-15:55 三船 麻里子	バレトン 14:35-15:20 高田 早織		パワージョグ 14:00-14:50 里見 一成	基礎クラス ⇒基礎クラスのステップを 踏まえ振付30秒ほど 初級クラス ⇒ステップ練習中心 振付15秒ほど	SOUL DANCE 13:50-14:50 澤本 貴史		14:00
15:00			GGX マッスルチャレンジ 15:30-16:00 GGXスタッフ	バレエバーレッスン 15:00-15:45 一色 潔		フリースタイル 15:00-16:00 yoshie 1,3,5週目:基礎クラス 2,4週目:初級クラス	姿勢改善アプローチ 14:40-15:40 山本 奈美子	15:00
16:00				有料スクール ボウラ 16:45-17:25 一色 潔 (¥1,100)		時間変更 シェイプエアロ 16:20-17:20 近藤 義光	GGX マッスルチャレンジ 16:00-16:30 GGXスタッフ	16:00
17:00			有料スクール avexダンスマスター 17:30-18:30 EISAKU			時間変更 BODY ART Training 17:30-18:30 近藤 義光		17:00
18:00						NEW 筋コンディショニング 18:45-19:45 UDA	※格闘技スタジオ開催 エキサイティングボクシング 18:15-19:25 鈴木敏和	18:00
19:00	バレエ 18:45-20:00 小山田 浩子	バランスヨガ 19:15-20:15 高屋 由紀子	曜日・時間変更 VIPR 19:30-20:00 KAZ	月1回ヨガセラピー 18:45-20:00 森原 由佳 月3回ヴィンヤサフローヨガ 19:00-20:00 SHUNO ※日程は別紙にて掲示	バレエバー 19:20-20:05 一色 潔			19:00
20:00	JAZZ 20:15-21:30 小山田 浩子	オリジナルエアロ 20:30-21:20 中村 繁之	時間変更 GROUP POWER 20:15-21:15 KAZ	BOOTY CAMP(美尻美脚) 20:15-20:55 矢野かずみ	バレエセンター 20:10-20:55 一色 潔			20:00
21:00	NEW ボディケアストレッチ 〜骨盤矯正〜 21:40-22:25 小山田 浩子	カラダ改造塾 21:45-22:30 宮野 成夫		パフォーマンス & コンディショニング 21:15-22:15 澤野 敦	バレエヴァリエーション 21:05-21:50 一色 潔		20:00 CLOSE	21:00
22:00								22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

※スタジオ参加につきまして
レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。

ノース東京 スタジオレッスン説明表

アクティブ		
スタートSTEP	里見 一成	ステップエクササイズを始めたい方にお勧めの基本動作中心のプログラム
やさしいステップ	佐々木 弘美	シンプルな基本動作の組み合わせを覚えながら動くプログラム 脳と身体に刺激を与えていきます
シェイプステップ	依田 直也 中谷 友星	ステップ台を使用して基本的な動作から 動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです
ステップ50	柴田 江里子	シンプルな動きと基本動作中心でステップの楽しさを 知ることが出来るプログラム
身体を整える基礎エアロ	山本 奈美子	初歩的なエアロビクス動作で骨格を整えることを目的としたクラス
ビギナーエアロ	相原 萌絵	エアロビクスが初めての方でもご参加できる 初心者向けのクラス。ゆっくり丁寧に行います
オリジナルエアロ	山本 奈美子 中村 繁之	シンプルな動きでボディコントロール 姿勢改善をテーマに行うプログラムです
パワージョグ	里見 一成	様々なステップ、動きのバリエーションを強度、 難易度共に楽しめるプログラム
エキサイティング ボクシング	鈴木 敏和	ミット打ち、シャドーボクシングを行う本格的で 脂肪燃焼効果の高いプログラム
VIPR	KAZ	負荷をかけた状態で行う動作、機能的なトレーニングプログラム 実践的で最適なツール（ViPR）を使用し様々な運動目的に 合わせたエクササイズを行います
GROUP POWER	KAZ	バーベルとステップ台を使い、音楽に合わせてスクワットや プレスなどの筋力トレーニングをデモンボよく行う 世界共通のグループエクササイズです
GGX Muscle Challenge	GGスタッフ	詳細はジムスタッフにお尋ねください
ダンス		
バレエ	丸本 智香子 小山田 浩子	バレレッスンやストレッチで、しなやかに繊細なボディラインを作ります 初心者や男性の方でもお気軽にご参加いただけるクラスです
バレエバレレッスン	一色 潔	基礎のバレレッスンを中心にインナーマッスルを鍛えるクラス
バレエセンター	一色 潔	バレレッスンで使った筋力の応用クラス。ゆっくりとした動きから ジャンプまで全身を使った動きを含めるクラスになります。 2か月に1度バリエーション、振り付けが変わります。
バレエヴァリエーション	一色 潔	バレエセンターよりはテクニカルな動きが多くなります。
JAZZ	小山田 浩子	基本的なストレッチングから楽しい振付まで、しっかりと しなやかな身体作りをしながら楽しい75分間をお届けします ショーなどで使われるダンスカテゴリー、表現力や 身体の使い方をマスターできるクラス
シアターJAZZ基礎	瀬沼 真幸	流れるような足さばきが最大の特徴で、 音楽との一体感が最高に気持ち良いダンス
HOUSE	akko	ソウルミュージックで踊る総称。 80年代ごろまでに流行したパーティーダンス
SOUL DANCE	澤本 貴司	HIP HOPの基本リズム、ステップを習得し 音楽を楽しみながら振りまで行います
HIPHOP基礎	RYO	デモンボの速いダンスミュージックを使って様々なステップを習得するクラスシン ブルなステップを徐々に細かくしていき楽しんでいます。
フリースタイルダンス	yoshie	フィットネスに加えエンタメ、文化、様々な要素を融合させた グローバルプログラムです
ZUMBA	桜井 豊 Nao	

コンディショニング系		
コアトレ&リリース	佐々木 弘美	ツールを使用した身体調整系トレーニングと 筋膜リリースを行うクラスです
ストレッチ &リラクゼーション	櫻井 豊	前半は関節可動域に効果の高いストレッチ 後半は柔軟性を意識したリラクゼーションストレッチを行います
カラダ改造塾	宮野 成夫	プロビルダーのノウハウをマスターできるセミナー形式で バラエティにとんだクラス。週ごとにトレーニング部位が変わります
ピラティス	高田 早織	身体の深部の筋肉を鍛え、内側から安定した姿勢を 作っていくエクササイズ。身体の歪みを調整したい方にもお勧め
GGX ストレッチボール	GGスタッフ	ストレッチ®-ールを使った簡単な身体調整のプログラムです
バレトン	高田 早織	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた 強く、しなやかな身体づくりをしていくレッスンです 筋力、柔軟性、バランス向上におススメ
BOOTY CAMP(美尻美脚)	矢野 かずみ	お尻、脚、体幹を中心に行う美尻トレーニング系プログラム
BODY ART Training	近藤 義光	中国の引用の概念をベースに構成されており、呼吸に意識を 向けながら身体本来の機能を高め日々の生活をより健やかに 過ごすための身体づくりを目指すプログラムです
パフォーマンス &コンディショニング	澤野 敦	動きやすい体を作るレッスンです。後半はセルフマッサージ をしながら身体を整えたまった疲れを取り除いていきます。 誰でもご参加頂けます。
ボディケアストレッチ ～骨盤矯正～	小山田 浩子	骨盤周りを中心に全身をのばしてほくして動かしていくプログラム
ヨガ		
ヨーガ	金子 麗子 高屋 由紀子	全身の緊張をほぐし、心と身体のリラクゼーションを目的とした クラスです。どなたでもお気軽にご参加ください。
①美尻・ヒップアップヨガ	三船 麻里子	お尻や下半身を中心にヒップアップを目的としたクラス
②しなやかボディヨガ	三船 麻里子	全身を動かしながら、ストレッチやヨガの動きで身体を整えるクラス
バランスヨーガ	高屋 由紀子	ヨーガのポーズをつなげて行うダイナミックなプログラム
ヨガセラピー(月1回) ウィンヤサフロヨーガ(月3回)	・桑原 由佳 ・SHUNO	呼吸法と効果なほくして自律神経の調整、心身を整えます。 血流UPや骨盤底筋トレーニングも行います。
コンディショニングワークアウト	福田 佳子	ヨガ・ピラティス・自重トレーニング等オールミックス、 様々なトレーニングツールを利用して
有料レッスン		
ポワント	一色 潔	バーを使った動きがメインになります。後半 バーをなくした状態で少し応用のセンターがあります
エキサイティング ボクシング	鈴木 敏和	★ボクシング技術の習得 ★スキルアップ ★ストレス発散・シェイプアップ