GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

東陽町スーパーセンター 2026年10月スケジュール

休館日 10月5日

明日の元気！
未来の健康！
詳細はこちら⇨

《5-ONE-ALL》とは？

スタジオレッスンを終え十分アップされた良質な時間帯を上手に使うエクササイズです。
マシンを使い全18回で5か所の筋肉を鍛えることで、最小のトレーニング回数で最大の効果を得ることが出来ます。
たった8分で引き締め効果!!

月(MON)

STUDIO
- 足裏機能改善 10:20-10:50 小崎 幸恵
- エアロ1 11:00-11:50 小崎 幸恵
- 【ピックルボール】 12:00-13:15
- ZUMBA® 13:30-14:15 ミドリ
- GGX腹筋 14:30-15:00 栗原
- "スペシャルレッスン" 15:30-16:30 ハワイアンフラ 畠山 千種 10/26
- 有料スクール キッズスクール チアダンス 16:40-18:30
- JPOPダンス 19:20-20:20 海東 幸二
- バレエ 20:30-21:30 石田 沙瑛子

毎週月曜 各店にて実施！
時間は店舗によって異なります
行徳 1週目 10/5
イースト 2週目 10/12
東陽町 4週目 10/26
※別途館内POPをご覧ください。

Yoga STUDIO
- リラックスヨガ 10:40-11:40 渡部 りか
- ボディコンディショニング 12:00-12:50 渡部 りか
- ゆったり健康ヨガ 13:15-14:15 佐藤 里江子
- ジャイロキネシス® 15:15-16:15 Mayu
- 筋膜リリース&ストレッチ 19:15-20:15 石田 沙瑛子
- Gパワーヨガ 20:30-21:30 高田 早織

POOL
- 1.3.5週目 ウォーキング&アクアビクス 12:55-13:40 大谷むつみ
- 2.4週目 アクアビクス 12:55-13:40 廣田 朋子
- ★ 泳法レッスン 13:50－14:30 【クロール】 大谷 むつみ 【有料】10/12.19 ￥550

火(TUE)

STUDIO
- おはようエアロ 10:15-11:00 畠山 和江
- レギュラーエアロ 11:15-12:15 相原 萌絵
- 全身らくらく体操 12:30-13:15 AKEMI
- リラックススローアイヨガ 13:25-14:05 AKEMI
- ZUMBA®GOLD 14:20-14:50 AKEMI
- ZUMBA® 15:00-15:45 AKEMI
- 有料スクール キッズスクール サンロッカーズ 17:00-18:50
- DISCO WORLD 19:15-20:00 ミドリ
- ボディメイク 20:10-20:55 佐々木 清子
- 21:10-21:55 ZUMBA® 内山 百合香

Yoga STUDIO
- ハタヨガ 7:30-8:30 歩
- マットピラティス 11:15-12:15 畠山 和江
- リセットヨガ 19:00-20:00 加地 史佳
- シェイプアップヨガ 20:15-21:15 加地 史佳

POOL
- 泳法レッスン 12:40-13:25 山田 みどり
- アクアビクス 13:15-14:00 栗山 秀一
- 【WEB予約】 WEB予約/19名 店頭予約/ 3名

水(WED)

STUDIO
- 1.3週目 初中級ステップ 11:00-12:00 江田真代
- 初中級エアロ 12:25-13:25 石丸 よし子
- ZUMBA® 13:35-14:20 石丸 よし子
- ボディメイク 14:35-15:35 AILI
- 有料スクール キッズスクール フェンシング 16:40-18:30
- ステップ1 19:10-20:00 今村 彩子
- 初中級エアロ 20:10-21:00 今村 彩子

Yoga STUDIO
- ビギナーヨガ 11:10-12:10 YUKIKO
- リフレッシュヨガ 12:25-13:25 YUKIKO
- ★ 基礎から学ぶアシュタンガヨガ 13:40-14:40 YUKIKO 【有料】10/7 ￥1100
- Gピラティス 20:15-21:15 鈴木 優子

木(THU)

STUDIO
- エアロシェイプ 10:45-11:45 宮沢 美登里
- シアターJAZZ 12:00-13:00 瀬沼
- エアロ2 13:15-14:15 新井 千景
- ウォームアップストレッチ 14:30-15:00 宮嶋 文弥子
- バレエ入門 15:15-16:15 宮嶋 文弥子
- ★ ヴァリエーション 16:25-16:55 宮嶋 文弥子 【有料】毎週木曜日 ￥880
- 【ピックルボール】 17:15-18:30
- エアロ2 18:50-19:50 中川 正博
- ビギナーエアロ 20:00-20:45 ゆっきー
- ビギナーステップ 20:55-21:35 ゆっきー

Yoga STUDIO
- おはよう体操 10:45-11:30 菜桜
- Gパワーヨガ 14:15-15:15 江田 真代
- Gパワーヨガ 18:30-19:30 石田 雅美
- アシャストヨガ 19:45-20:45 菜桜

POOL
- 時間変更 アクアビクス&ストレッチ 12:15-13:00 中田 恵美子

金(FRI)

STUDIO
- おはようリズム 10:30-11:00 ETSUKO
- ボールエクササイズ 11:15-11:45 ETSUKO
- 健康体操 12:00-12:45 ETSUKO
- プレエアロ 13:00-13:45 佐藤 里江子
- ビューティーEX 13:55-14:45 佐藤 里江子
- 有料スクール キッズスクール バレエ 15:00-18:15
- JAZZDANCE 19:20-20:20 Rie
- HIP HOP 20:30-21:30 NOBU

Yoga STUDIO
- 10:30-11:30 スレンダーヨガ Asha
- ベーシックヨガ 18:45-19:35 石田 雅美
- スローフローヨガ 19:50-20:50 mayuco

土(SAT)

STUDIO
- ベーシックステップ 10:00-10:30 中野 智恵
- オリジナルエアロ 初中級 10:45-11:45 中野 智恵
- HIPHOP 12:00-12:50 森林 なつ美
- 13:15-14:15 ZUMBA® emi
- ナニアロハ 14:45-15:45 太田 ゆか
- カーディオフィットネス キックボクシング 16:00-16:45 KUMI
- ★ ハンドスタンド基礎 18:00~19:00 Iliya
- 【有料】1100円 ★ ハンドスタンドトレーニング 19:10~20:10 Iliya
- 【ピックルボール】 20:30-22:30

Yoga STUDIO
- リンパフローヨガ 10:30-11:30 今村 彩子
- 八段錦 11:40-12:10 平野由美子
- 太極拳 12:15-13:10 平野 由美子
- アシュタンガヨガ 7.5ハーフ プライマリー 13:20-14:35 Asha
- 陰ヨガ 14:45-15:45 Asha
- 骨盤調整EX 16:00-16:45 太田 ゆか

POOL
- 有料スクール トライアスロン 朝スイム 7:15-8:30
- アクアビクス 12:15-13:00 栗山 秀一
- 【WEB予約】 WEB予約/20名 店頭予約/ 5名

日(SUN)

9:00 OPEN

STUDIO
- シンプルエアロ 9:50-10:35 島田 広志
- ビート&キックス 10:50-11:50 平瀬 明治
- エアロシェイプ 12:00-12:45 平瀬 明治
- オリジナルエアロ 13:00-14:00 新井 千景
- オリジナルステップ 初中級 14:10-14:55 新井 千景
- ボディメンテナンス 16:00-17:00 AILI
- ZUMBA® 17:15-18:00 Macky
- ZUMBA 18:15-19:00 竹尾 彩花

Yoga STUDIO
- ★ リセットストレッチ 9:20-10:30 小山内 映子 10/18 【有料】550円 サンドバッグルーム
- ビギナーパワーヨガ 10:30-11:30 【代行】SAORI
- ヴィンヤサフロー 13:30-14:30 YUKIKO
- エナジーバランスヨガ 15:00-16:00 谷上 和子
- リラックスヨガ 17:20-18:20 AILI

POOL
- ウォーキング&アクアビクス 12:40-13:25 大谷むつみ
- 10/4.11 4泳法チョイス 13:30～14:15 栗山 秀一
- 10/18.25 アクアトレーニング 13:30～14:00 アクアダンス 14:15～15:00 露久保 俊彦

東陽町スーパーセンター ☎ 03-6660-2323
【営業時間】月～土曜 7:00～23:00
祝日 7:00～22:30
日曜 9:00～20:00

20:00 CLOSE

GOLD' sGYM 公式ウェブサイト / 東陽町店 ホームページ / 東陽町店 公式インスタグラム

＊スケジュールは、変更する場合がございますので予めご了承下さい。 ＊代行情報及び有料レッスンのスケジュールは、館内告知・web情報をご覧下さい。

← 初めての方も安心してご参加可能　★ ←有料レッスン　有料スクール ←有料スクール　←5-ONE-ALL

アクティブ系 / 筋コン系 / ダンス系 / ヨガリラックス系 / 有料スクール

GOLD'S GYM 東陽町スーパーセンター　エアロビクススタジオ レッスン解説

2026/4～

曜日	クラス名	解説
月	足裏機能改善	どなたでも参加可能なレベル。ゴルフボールを使って土踏まずの引きあがった自然な形をとりもどしましょう。
	エアロ1	どなたでも参加可能なレベル基本のステップをベースに有酸素運動を行います。少し慣れたら新しい動きにもチャレンジして楽しく汗を流しましょう。
	ZUMBA	ラテンミュージックで楽しく踊るダンスエクササイズです。コリオ（振付）にとらわれずパーティー感覚で楽しく体を動かし、脂肪を燃焼させるプログラムです。ダンスレッスンではありませんのでどなたでもご参加いただけます。
	GGX腹筋	ジムトレーナーがスタジオで行うグループエクササイズです。このクラスは腹筋！短い時間で行いますので、トレーニングの間、前後にも行いやすいクラスです。
	HULA （第4週目のみ）	とても優雅に見えるフラですが、大切な意味をしっかりと伝えるために、常に体の隅々まで意識しあらゆる感覚、感情を磨きながら踊ります。 まさに全身運動！フラを楽しむ時間は、身体を動かしながら汗を流すことはもちろん、じっくり自分と向き合ってリラックスできる時間でもあります。
	JPOPダンス	ダンス初めての方、ダンス経験者、幅広く楽しんでいただけるレッスンとなっております。 最近の曲から懐かしい曲まで様々なジャンルのJ-POPミュージックで踊ります。一緒に楽しく踊りましょう！
	バレエ	ストレッチ、バーレッスン後に、センターレッスンを行います。身体が硬い方でも、バレエが初めての方でも大丈夫です。一緒に楽しく踊りましょう。
火	おはようエアロ	初心者も安心して楽しめるレベル朝一番に身体を動かします。基本のステップを少し変化させた動きにチャレンジしながら楽しみましょう！
	レギュラーエアロ	エアロビクスを楽しみたい方、おはようエアロやプレエアロで慣れた方向けの大きく動き汗をかくクラスです。楽しく一緒に動きましょう！
	全身らくらく体操	初心者も安心して楽しめるレベル楽しくラクな動きでラクに動ける身体作りを目指すクラスです。
	リラックススローアイヨガ	身体をゆっくりほぐし、心身のバランスを整えながら行います。目のケアに焦点をあてたヨガです。
	ZUMBA　GOLD	ラテンの音楽で楽しむZUMBAの基本を大切にして、フィットネス初心者、シニアも楽しめる構成のZUMBAです。
	ZUMBA	ラテンの音楽と様々なダンスを融合させて、振り付けにとらわれることなくパーティー気分で楽しむクラスです。
	Disco　World	70～90年代に一世を風靡した懐かしいディスコサウンドで楽しむダンスエクササイズです。ダンスレッスンではありませんのでどなたでも参加できます。 ミラーボールのライトの中で楽しく踊りましょう！
	ボディメイク	自分の体重(自重)やダンベル、バーベル、ボールなども使って筋トレを行うクラス。効率よく鍛えられます。
	ZUMBA	ラテンミュージックで楽しく踊るダンスエクササイズです。コリオに囚われずパーティー感覚で楽しく体を動かし、脂肪を燃焼させるプログラムです。 ダンスレッスンではありませんのでどなたでもご参加いただけます。ZUMBA®はインストラクターの個性が楽しめます。
水	初中級ステップ	1.3週目のみ　初中級ステップを隔週で実施致します。
	初中級エアロ	エアロのコリオにリズム変換、ターン等のアクセントがはいってきます。少し慣れてこられた方におすすめです。
	ZUMBA®	ラテンの音楽に合わせて身体を動かします。初めての方も安心して参加ができます。
	ボディメイク	自重やプレート、バーベル、チューブ、ボール等使って全身まんべんなく鍛えていきます。 一人で行いにくい筋トレも、グループレッスンの楽しさで頑張れます！
	ステップ1	初中級レベルのSTEPクラスです。STEPのバリエーションを丁寧に展開します。楽しみながらレベルアップしましょう。
	初中級エアロ	初中級レベルのフットパターンを楽しむクラスです。丁寧にわかりやすく展開して行きますので是非スタジオにお越しください！！
木	エアロシェイプ	基本を心地よく変化させていく動きやすいエアロビクスと筋トレも行います。 とても丁寧で分かりやすいクラスですので初めての方も、エアロビクスの基本がお好きな方にも最適なクラスです。
	シアターJAZZ	基礎レベルのダンスクラスです。小粋なJAZZに合わせて楽しく踊りましょう!!
	エアロ2	エアロビクスを楽しみたい方、おはようエアロやプレエアロで慣れた皆様どうぞご参加ください。一つ上の楽しさが味わえます！
	ウォームアップストレッチ	バー・アスティエメソッドを取りいれたストレッチで、無理なく柔軟性、筋力、バランス感覚を身につけ、動きやすい身体へと導くクラスです。
	バレエ入門	ダンス系、身体調整系、正しい立ち方や身体の使い方などバレエの基礎から丁寧に指導致します。 回転やジャンプなども行いながらしなやかで優雅な動きを楽しみ習得できるクラスです。
	ヴァリエーションクラス （有料）	1～3分くらいの踊りを数カ月かけ練習します。通常のレッスンとは違う表現力や動きのコーディネーションを1つ1つ丁寧に指導します。 踊ることで楽しく！また基本の大切さを学べ、普段のレッスンのモチベーションアップにも繋がります。
	エアロ2	有酸素系中級　基本動作から展開していきます。コリオを楽しむクラスです。エアロビクスが上手になれます！ぜひご一緒に。
	ビギナーエアロ	初心者も安心して楽しめるレベルエアロビクスの基本動作を楽しむクラス基本動作を繰り返して、楽しく動けるクラスです。どなたもご参加いただけます。
	ビギナーステップ	ステップ台を使って有酸素トレーニングを行います。シンプルな基本の動きはもちろん、少しだけチャレンジするような動きも取れり入れています。
金	おはようリズム	初心者も安心して楽しめるレベル。朝の凝り固まった身体をリズムにあわせて伸びやかに動かしていきましょう。心地よい汗を流せます。
	ボールエクササイズ	体幹鍛え系様々な動作やポーズで、楽しみながら体幹を鍛えていきます。マイペースで楽しみましょう。
	健康体操	初心者も安心して楽しめるレベルストレッチポール等で、身体を整え姿勢を意識しながら伸びやかに身体を動かすクラスです。
	プレエアロ	エアロビクスの基本ステップで大きく動き、楽しくてストレスも発散できるクラスです。
	ビュティーEX	男女問わす楽しめる、筋トレ、ストレッチ、骨盤調整、身体調整も行います。初めての方も安心してご参加頂けます。
	JAZZDANCE	準備運動に体のコアを鍛えながら全身の柔軟性を上げバランストレーニングを行います。振りを覚えるのも準備運動も、マイペースに音楽を楽しみながら一緒に踊りましょう！
	HIP　HOP	本気で踊りましょう！ダンサーNOBUのようにかっこよく踊ることを目指して、丁寧に分かりやすく進めます。動いて汗を流し踊る！爽快です♪
土	ベーシックステップ	基本的なステップパターンでしっかり身体を動かしながら簡単なステップコンビネーションで楽しんでいきます。 気持ちよく汗が流せます。一緒に楽しく身体を使って楽しみましょう！
	オリジナルエアロ 初中級	エアロビクスの動きを使い、ダンスMIXで曲に合わせてカッコよく動いていきます。 少しずつ簡単な動きを繰り返しながら振りを完成させますので、ダンスが苦手な方でも挑戦して頂きやすいクラスです。ぜひご一緒に！
	HIP　HOP	ダンスを始めたい方からもっとレベルアップ方気持ちよく動いてたくさん汗をかきたい方。 基本的な動きやステップを繰り返し練習してから、振り付けに入ります。洋楽からJ-POPまでジャンル問わず楽しめます！
	ZUMBA	ラテンミュージックで楽しく踊るダンスエクササイズです。コリオに囚われずパーティー感覚で楽しく体を動かし、脂肪を燃焼させるプログラムです。 ダンスレッスンではありませんのでどなたでもご参加いただけます。ZUMBA®はインストラクターの個性が楽しめます。
	ナニアロハ	癒し効果の高いハワイアンミュージックに合わせ全身を動かします。下半身の筋力アップと骨盤周りの代謝を促進します。
	カーディオフィットネス キックボクシング	音楽に合わせてパンチ＆キック。ウエスト、二の腕、ヒップアップ、小尻効果etc結果の出せる格闘技エクササイズです。ご参加お待ちしております
	ハンドスタンド基礎 （有料）	逆立ちの基本から生まれた自重のみの動きで体を整え、連続動作で全身の筋肉、神経、骨などを鍛えられます。 繰り返しの動きと体全体への意識だけでシェップアップ、コア強化、動ける美しい体ができます。
	ハンドスタンドトレーニング（有料）	器具も含めて自分の体重を利用し全身筋肉などをコンディショニング。効果呼吸が深まる、見て真似るので鋭い目が育つ、筋肉を鍛え上げる為に正しい動きをする。現在の自分の身体のラインをしっかりみつめ、理想を描いて現実にする。頭で考える限界は必ず超えられる。苦を克服、身体を触って知る。
日	シンプルエアロ	シンプルなエアロビクスのステップでゆっくりと歩くレッスンです。参加者の顔ぶれや様子を見ながら向き、方向を変えたり簡単なターンも入れていきます。元気がありそうなら、後半は軽く弾んたり走るかも？です(笑)動きはシンプルなので筋トレ前のウォーミングアップとしてもご利用ください。
	ビート＆キックス	キックボクシングベースの有酸素トレーニングクラス、お腹を引き締め頭を空っぽにしてキックやパンチを楽しみましょう！ストレスも体脂肪もKOできます！
	エアロシェイプ	エアロビクスの基本動作を中心に丁寧で分かりやすく、楽しめます。そしてきちんと筋トレも行うので、シェイプアップに効果的な45分です。
	オリジナルエアロ	慣れてきた方向けのエアロビクスのクラスです。基本動作にリズムチェンジや方向転換を加えて、レベルアップを目指してみましょう！
	オリジナルステップ初中級	ベーシックステップに慣れたらご参加下さい。初級から中級にスキルアップめざして一緒にステップを楽しみましょう！
	ボディメンテナンス	美しい姿勢を維持するために必要な筋力や柔軟性の向上を目指し、深層部を意識しながら身体調整を行うクラスです。
	ZUMBA	ZUMBAはラテン系の音楽をメインで使ったダンスフィットネスエクササイズで、脂肪燃焼効果やストレス発散効果の高いクラスとなっています。
	ZUMBA	ラテンミュージックで楽しく踊るダンスエクササイズです。コリオに囚われずパーティー感覚で楽しく体を動かし、脂肪を燃焼させるプログラムです。

GOLD'S GYM 東陽町スーパーセンター　ヨガスタジオ レッスン解説

2026/6～

	クラス名	解説
月	リラックスヨガ	呼吸とベーシックなポーズを中心にゆったりと身体を動かしてゆきましょう。終了後の新進しフレッシュした感覚をお楽しみください。 このヨガは心を穏やかに導きます。
	ボディコンディショニング	日常生活をより良く過ごすためにそのための使う筋肉トレーニングやストレッチ、ほぐし、巡りよく、楽しく。 メンバーさんの様子も伺いながら進めてまいります。
	ゆったり健康ヨガ	十分に身体をほぐし、身体の固い方やヨガが初めての方でも無理なく安心して参加できるクラスです。
	ジャイロキネシス	椅子に座って行うエクササイズ。骨盤を中心に体のコアになるインナーマッスルを鍛えながらしなやかなボディーラインをつくります。 リンパの流れや血行促進効果が期待できストレッチ効果が高いレッスンです。
	筋膜リリース＆ストレッチ	筋肉や筋膜を緩めてから気持ち良くストレッチしていきます。一生懸命ストレッチをするというよりは筋肉を硬めないようにしながらリラックスしながら筋肉や筋をゆるめていくクラスになります。リラックスして身体を整えていきましょう。
	Gパワーヨガ	ダイナミックなポーズを取り入れ、深い呼吸と共に、筋持久力や集中力も高められるヨガのクラスです。1日の終わりの、身体と心のリセットにおすすめです。
火	ハタヨガ	ハタとはサンスクリット語で、ha(ハ)は太陽、tha(タ)は月を意味します。太陽と月、陰と陽、心と身体など世の中の相対するものの代表的な存在です。ヨガの王道です。朝の体を呼吸と共に動かし温めます。最後は季節に合わせた呼吸法や瞑想で心身を整えましょう。
	マットピラティス	身体への負担をかけることなくインナーマッスルを鍛え、姿勢の改善へとつながり、身体のパフォーマンスを向上させたり、ケガの予防に大きな効果が期待できます。呼吸とリズムを合わせ背骨を中心に体を隅々まで動かします。
	リセットヨガ	身体のバランスを整え不調を改善しながら動いていきます。初めての方にもおすすめです。
	シェイプアップヨガ	引き締め効果の高いポーズとそのポイントをわかりやすく行うヨガクラスです。どなたもご参加いただけます。
水	ビギナーヨガ	初心者も安心して楽しめるレベル。ゆったりとした呼吸で基本的なポーズを丁寧に行うクラスです。初めての方だけでなく、ヨガ経験のある方も運動不足を感じている方もどうぞご参加くださいませ。
	リフレッシュヨガ	太陽礼拝から始め、呼吸と共に気持ちよく体を動かし、心身ともにリラックスしていただくクラスです。 ヨガに慣れてきて、もう少し動きたい！という方におすすめのクラスです。
	アシュタンガヨガ基礎（有料）	少し強度高めのヨガです。基礎からこのヨガのスタイルを覚えることができます。 基本を身に付けると怪我の予防にもつながるのでアシュタンガヨガに慣れた方にもおすすめします。
	Gピラティス	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整え骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。
木	おはよう体操	初心者も安心して楽しめるレベル朝一番に身体と頭の体操をしましょう！一日が快適に過ごせます。
	Gパワーヨガ	動きの流れのあるヨガのクラスです。呼吸と動きを同調させて、筋力アップ・シェイプアップの他に、爽快感や達成感を味わえるクラスです。 ヨガに少し慣れてきた方向けのクラスですが、ご自身の体感を重視するクラスですので、マイペースでのご参加が可能です。
	Gパワーヨガ	ダイナミックな動きと呼吸を合わせることで、筋力アップや心肺機能の向上、そして高い脂肪燃焼効果も期待できる、まさにフィットネスにぴったりのヨガです。普段、筋トレや有酸素運動をされている方も、ぜひ一度、Gパワーヨガを試してみませんか？
	アジャストヨガ	アジャストは整えるという意味で、身体を動きやすく整えるヨガを行います。身体が硬くて動きにくい方、こわばりを感じる方、動きやすい身体の為に緩めて整えていきましょう。後半はリラクゼーションを行います。心身リラックスして癒しの時間をお楽しみください。
金	スレンダーヨガ	体幹強化やダイエットにも適し、運動強度は高めの気持ちよく動けるヨガクラスです。身体の中でも「痩せ筋」を積極的に働かせながら呼吸を整え、代謝を高め、しなやかなボディラインを目指していきます。ヴィンヤサを多用した運動量も多めのクラスです。
	筋膜リリース＆ピラティス	筋膜リリースで全身のこわばりをゆるめ身体の緊張を解消した後、プレピラティスで正しい姿勢と動きの基礎を整えていきます。呼吸とともに、 骨盤・肩甲骨・体幹の安定性を高めることで、しなやかで動きやすい身体づくりを目指します。初心者の方や運動前のコンディショニングにも◎
	ベーシックヨガ	ヨガの基本を行います。初めての方もヨガの上級者の方も基本の楽しさ大切さを実感できるクラスです。
	スローフローヨガ	ゆったりとした呼吸と共に、全身をゆるめ調整していきます。週末の夜に心も体も要らないものをすっきり流していきましょう。
土	リンパフローヨガ	身体をほぐし主要な筋肉にアプローチし筋膜をリリースさせる事によりリンパの流れを促します。 身体も気持ちもストレスから解放されリラックスさせるクラスです。
	八段錦	八つの動きからなる完成度が高くすぐれた気功として楽しまれている太極拳です。 ご自身で指圧マッサージをしたような運動効果があるといわれています。毎週参加して覚えて楽しみましょう。
	太極拳	立位で柔らかく身体を使い意識・気・身体を鍛錬し整えます。慣れたら二本続けてご参加ください。マーペースで楽しめます。
	アシュタンガヨガ75ハーフプライマリー	カウントに沿って決められたポーズと連動した呼吸で順番通りに途切れることなく動き続ける運動量の多いクラスです。 セレブリティも多数実践し身体作りをしている能動的なパワーヨガにピシッとチャレンジしてあなたも今日からヨガマスター♪
	陰ヨガ	力みを抜き3～5分ポーズを行う陰ヨガは経絡を通じ結合組織（関節・筋膜・靭帯等）に働きかけます。受動的に行うことで、イライラしがちな神経を落ち着かせ、リラックス効果のほか内臓強化・神経調整・柔軟性向上に効果的です。心身共にしなやかでゆとりある人生を手に入れましょう！
	骨盤調整エクササイズ	骨盤の歪みを整え、体幹部の筋力強化と柔軟性の向上をめざします。疲れた時にもぜひご参加ください。歪みが整うと疲労回復できます！
日	ビギナーパワーヨガ	鍛える効果のあるヨガで初心者向け、初めての方、大切な基本をしっかり行いたい方向けクラスです。
	ヴィンヤサフロー	太陽礼拝をベースに呼吸に合わせて動きます。運動量が多いのでヨガに慣れてた方におすすめのクラスです。
	エナジーバランスヨガ	前半はゆっくり丁寧に体を動かし、メインでは体を引き締めるパワーのあるポーズを行います。後半はゆったりとしたリラクゼーションで心を落ち着かせて、深いリラックス状態へ導いていきます。きちんと鍛え筋力や柔軟性を高め、心身のバランスを整えていきます。
	リラックスヨガ	様々なヨガのポーズを行うことにより、心身リラックスを目的としたクラスです。新しい週のスタート準備ができます。