

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™																	
STUDIO SCHEDULE																	
行徳千葉 2026年9月～																	
	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)				
	アスレティック センター	フィットネス センター	アスレティック センター	フィットネス センター	アスレティック センター	フィットネス センター	アスレティック センター	フィットネス センター	アスレティック センター	フィットネス センター	アスレティック センター	フィットネス センター	アスレティック センター	フィットネス センター			
7:00		7:00 OPEN ※第3月曜日 23:00 OPEN									休館日:9月7日			7:00			
7:30	一部有料レッスンの 詳細はこちら		・有料レッスン情報の詳細は左のQRコードからお調べ下さい。 ・特別有料レッスンのご予約は1週間前の同時刻から可能です。 必ず事前にお支払い下さい。入場整理券を発行致します。 支払後の返金は出来かねますのでご了承下さい。 ・メンバー様は有料レッスン代金のみで参加可能です。 ・ビジター様は有料レッスン代金の他、別途施設利用料が必要です。 ※営業時間外の電話によるご予約は出来ません。			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!!			「プライム」とは？			スタジオでのマスク着用について			7:30		
8:00						5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール スタジオレッスンを経え、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使うエクササイズ。 「プライム」というマシンで、初動で6回、中動で6回、終動で6回、全18回で5か所の 筋肉を鍛えます。これまでのように負荷のかけ方が一通りのマシンとは違い、 最少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。						明日の元気！ 未来の健康！ 詳細はこちら		8:00			
8:30														8:30			
9:00														9:00			
9:30														9:30			
10:00				アンチエイジング ヨガ 9:20-10:20 下田 陽子							10:00 OPEN			10:00			
10:30		ピギナーウオーク 10:00-10:45 城谷 崇仁				ZUMBA® 10:00-11:00 MIWA					有料スクール	ボディメイク 10:00-11:00 YU-KA	ヨガニドラ 10:00-11:00 谷上 和子	10:30			
11:00		5-ONE-ALL				5-ONE-ALL					キッズアスリート			11:00			
11:30		ローインバクト 10:55-11:55 城谷 崇仁				ボディ コンディショニング 11:10-11:55 小野 洋子		ボディメイク 11:15-12:00 酒巻 靖子		JPOPダンス &ストレッチ 11:10-12:10 海東 幸二	ファーストクラス (未就学児) 10:20-11:20	9月(奇数月) 太極舞踊 10月(偶数月) DISCOWORLD 11:10-12:00 亀山ベギー	ビート&キックス お腹引き締め 11:15-12:15 渡沼 紗智子	11:30			
12:00				1.2週目コンディショニング &トレーニング 阿部 日佐子 3.4週目大人のための すっきりシェイプ 下田 陽子 11:25-12:10 ※5週目はご来場なし							スタンダードクラス (小学生) 11:30-12:30	5-ONE-ALL WEB予約	5-ONE-ALL	12:00			
12:30		リラックスヨガ 12:05-13:05 尾代 智子				ピラティス 12:05-12:50 小野 洋子		カーディオフィットネス キックボクシング 12:15-13:00 酒巻 靖子		美尻 エクササイズ 12:20-13:15 陸野 裕子		【定員35名】 ZUMBA® 12:10-13:00 大浦 透	12:25-13:25 2週目 オリジナルエアロ 陸野 裕子 12:25-13:25 1.3.4週目 HIPHOP DANCE NOBU 5週目 12:55-13:25 フルピラティス 宮野 香織 ※12月11日(祝)から	12:30			
13:00		5-ONE-ALL		ラーニングステップ 12:25-13:25 阿部 日佐子								5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	13:00			
13:30														13:30			
14:00	14:00 OPEN	ZUMBA® 13:20-14:20 畠崎 康子	14:00 OPEN		14:00 OPEN		14:00 OPEN		14:00 OPEN		有料スクール		休館日	14:00			
14:30														14:30			
15:00		14:35-14:50 GGX ボディメイク GGスタッフ		スタジオレンタル枠 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マットスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)		JAZZDANCE 14:15-15:15 Rie								15:00			
15:30	スタジオレンタル枠 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マットスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	【定員35名】 敬老の日特別 有料レッスン ZUMBA® 15:00-16:15 大浦 透 & 畠崎 康子 9/21(月-祝) ※1週間前同時刻 からWEB予約開始 ※詳細は有料レッスンの POPを御覧下さい		クラシックバレエ初級 15:05-16:05 Aura or 宮嶋文弥子 Aura → 9/1、15、29 宮嶋 文弥子 → 9/8、22				エアロ2 15:25-16:25 竹内 愛	有料スクール					15:30			
16:00			有料スクール											16:00			
16:30														16:30			
17:00				千葉ジェッツア リーディング スクール リトルクラス 16:00-16:50 キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15					キッズアスリート					17:00			
17:30		16:25-17:25 HULA 畠山 千穂 9/21												17:30			
18:00	有料スクール													18:00			
18:30														18:30			
19:00	テコンドースクー ル 19:00-21:00 【 I T F 】 少年部 18:00-19:00 成年部 19:00-21:00													19:00			
19:30		ボディメイクヨガ 19:10-20:10 森 由希子		フロ-ヨガ 19:00-20:00 SAYURI										19:30			
20:00														20:00			
20:30		20:20-20:50 GGX コアトレーニング 小林トレーナー												20:30			
21:00														21:00			
21:30		21:00-21:30 マットピラティスクラシカル 小林トレーナー												21:30			
22:00														22:00			
22:30														22:30			
23:00														23:00			
23:30														23:30			
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		22:00 CLOSE			23:00			
0:00														0:00			

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系

ダンス系

有料スクール

スタジオレッスン
ツイッター

GG行徳店
インスタグラム

ゴールドジム行徳千葉
フィットネスセンター(新館)
047-390-3434
月曜～土曜・祝日 24時間営業
月曜～土曜 7:00 OPEN
日曜 20:00 CLOSE
(第3月曜のみ 23:00 OPEN)

ゴールドジム行徳千葉
フィットネスセンター(旧館)
047-390-3436
月曜～金曜 14:00～23:00
土曜 10:00～22:00
日曜 休館
祝日 10:00～19:00

GOLD'S GYM®

行徳千葉 スタジオプログラムのご案内

	クラスタイトル	クラス内容	見込まれる効果
月曜日	ビギナーウォーク/城谷 崇仁	『歩く』程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラスです。エアロビクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	ローインパクト/城谷 崇仁	中級者向けのクラスです。ウォーキングから軽く跳ねるミッドインパクトという弾みの有る動作を行い、ターン、方向変換も楽しめるクラスです。 徐々に動きを変化させてゆきます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上
	リラックスヨガ/尾代 智子	のんびり動きながら、心身のリフレッシュをしたい方。ゆったりとした流れの中でポーズを進めていきます。 全身バランスよく動かし心地の良い時間を過ごします。気楽に気持ちよくからだを動かしていきましょう。	身体調整・柔軟性向上
	ZUMBA®/畠崎 康子	ラテンダンス系プログラムです。1曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。 一時間踊って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	GGX ボディメイク/GGTトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋力系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整
	ハワイアンフラ/山崎 千穂 1、5週目	本格的フラダンスクラス1、5週目行徳フィットネスセンター、2週目イースト東京、4週目東陽町スーパーセンターでご参加ください。 身体は勿論心も踊るレッスンを目指しております。hulaを皆様と共に楽しんで参りたいと思います！ご参加を心よりお待ちしております！	スキルアップ
	ボディメイクヨガ/森 由希子	しなやかでメリハリのあるボディラインを作ってゆくクラスです。ボディメイク効果の高いヨガのポーズに、筋力トレーニングも取り入れて、 ボディメイクをしてゆきます。楽しく取りて美しいボディを手に入れましょう！	身体調整・柔軟性向上 ボディメイク
	GGX コアトレーニング/小林トレーナー	バランスボールや自重を使いコアを強化するクラスです。	身体調整・柔軟性向上
マツピラティス クラシカル/小林トレーナー	BESJマツピラティスインストラクターが行う、中強度のレッスンです。 股関節やコアのムーブメントを中心にコアの活性化や、セントレーションを高めていくクラスとなっています。	身体調整・柔軟性向上	

アンチエイジングヨガ/下田 陽子	のんびりとリラックスな心身リフレッシュしたい方にオススメです。ゆったりとした音楽を聞きながら、未練の関節からほぐし、いつの間にか大きな関節をほぐします。身体をほぐしながら、インナーマッスルを鍛える「ながら筋トレ」も行い、ほぐす鍛えるの両方から、身体を調整します。体が固いから…正座が出来ないから…ヨガは無理。そんな方も安心してヒーリングヨガにご参加下さい。心身がスリッと変わって行きます。	身体調整・柔軟性向上
ZUMBA®/下田 陽子	気持ち良く動き、とくに汗を流したい方にオススメです。大きな筋肉、関節をほぐし温めたら楽しい音楽によってアクティブに動きます。振り付けを覚える必要はありません。音楽を楽しみながら、脂肪燃焼と筋トレの両方の効果を楽しみましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
コンディショニング&トレーニング/阿部 日佐子 大人のためのすっきりシェイプ/下田 陽子 ※毎月二回	腹筋、足、肩、腕をダンベル、チューブ、スモールボールも使って筋トレを行います。ツール使いも楽しめます。一人でおこなうより集中できると大評判です！	身体調整・心肺機能向上 シェイプアップ
ラーニングステップ/阿部 日佐子	初級ステップに慣れてきたけど中級はまだちょっと難しいかもー！という方の為の、初級から中級の橋渡しのクラスです！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上
JAZZDANCE75/Mayu	素敵な音楽に合わせて楽しく踊りたい方！怪我なく踊れるように最初はフォームアップをじっくり行います。振り付けはステップから簡単なダンスの順に合わせて！踊りながら毎日週明けが楽しみになります！ジャズダンスは数回がハイイメージですが、踊ることはとても気持ち良く楽しく達成感も感じる事が出来ます！お気軽に参加して下さい！お待ちしております！	スキルアップ
クラシックバレエ初級 /Aura or 宮嶋 文弥子 ※隔週実施	Aura:バレエが初めての方、バレエ経験者でも楽しんでいただけるように古い形にとらわれず現代風の楽しいバレエのレッスンを実施いたします。皆様どうぞご参加ください 宮嶋:バレエでは、基礎を大切に、丁寧にレッスンします。センターでは音楽に合わせて気持ちよく身体を動かしながら、美しい姿勢や身体の使い方を楽しく身につけられるクラスです。年齢や経験を問わず、どなたでも安心して楽しめるクラスです。	スキルアップ
有料 バレエセンター /Aura or 宮嶋 文弥子 ※隔週実施	Aura:センターワークの動きを分解し、通常レッスンでは細かく説明出来ない事を丁寧に説明しながら、反復練習をしています。 宮嶋:通常レッスンではなかなかお伝えしきれないポイントやコツを丁寧に説明しながら、練習していきます。	スキルアップ
GGX マットピラティス(初級)/GGトレーナー	GGXIはトレーナーが担当するクラスです。初心者向けマットピラティスのクラスとなり、どなた様のご参加も歓迎です。	身体調整・柔軟性向上
フローヨガ/SAYURI	流れるようにさまざまなポーズを行います。インナーマッスルの筋肉量を高め、基礎代謝を上げて、引き締まった体づくりを目指しましょう。	身体調整・柔軟性向上
シェイプボクシング®/草野 宏美	2026年4月より新規レッスン開始のレッスンとなります。奮ってご参加くださいませ！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
GGX コンディショニングストレッチ /GGトレーナー	GGXIはトレーナーが担当するクラスです。様々なツールを使って硬くなった筋のリリースや、関節の中心化を行うクラスとなっています。 トレーニング前の準備運動、トレーニング後のケアとしてご参加お待ちしております。	身体調整・柔軟性向上
有料HAND STANDトレーニング/ILLYA ※アスレチックセンターで実施	アスレチックセンター/有料クラス/トレーニング初心者〜しっかり鍛えたい方 単独に見て動きをまねることで、自分自身の体重を利用して、強度設定して、全身のコンディショニングを行います。 呼吸法、バランス、柔軟性、集中力、精神力が高める内容を行います。自分の目的達成は自分の行いによるものだからしっかり信じています。	身体調整・柔軟性向上

水曜日	ZUMBA®/MIWA	ラテンの音楽と様々なダンスを融合させて、振り付けにとられることなくパーティー気分で楽しむクラス	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	ボディコンディショニング/小野 洋子	トレーニング初心者〜すべての方、関節を支える筋肉の強化と柔軟性を目的とし、ご自分の体に合わせて《どこに痛みがあるのか、どこが弱いのか》マイペースで習得してご自宅でも習慣化して頂けます。自己流のトレーニング結果から出てない方、得意な筋肉にだけ使いませんか？ 今までと違っていった筋肉をしっかりと鍛え、体の隅々までコンディショニング(調整)して気持ちよい姿勢にしましょう！	筋力アップ・身体調整 ボディメイク
	ピラティス/小野 洋子	トレーニング初心者〜すべての方、ピラティスの形だけをただ覚えるだけではなく 体の使い方を、体の外と中でそして心で感じていただきながらゆっくり使います。この前のレッスン(ボディコンディショニング)で 体を整えたらピラティス体の軸となる体幹の筋肉を、しっかりと 鍛え若くて、キレイな姿勢を手に入れてください！ 体は、いつの間になっても変わります！一緒に頑張りましょう！	身体調整・柔軟性向上
	ナニアロハ/上園 美千代	ハワイに古くから伝わるフラダンスと現代のフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。nani= 美しい alo= 分かち合う 'ha=呼吸3つの ハワイ語でnani aloha. 音聲や肩甲骨を意識しながら気持ちよく身体を動かし一緒にフラを楽しみましょう！	スキルアップ
	JAZZ DANCE/Rie	ダンスが初めての方から経験のある方まで参加し頂けるクラスです。レッスンの前半はストレッチや筋力トレーニングを行います。後半はゆっくり振付を覚えて踊り込んでいきます。振付のペースは1レッスンで8×2・4程度。1ヶ月で8×4・8の振りを完成させられるようにしています。ダンスが初めての方も経験のある方も楽しんで頂けるレッスンです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさをお伝えします。一緒に楽しく踊りましょう！	スキルアップ
	エアロ2/竹内 愛	エアロの動きに慣れてきた方が徐々に様々な動きにチャレンジしていくクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上
	GGX/GGTトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋力系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整・柔軟性向上
	中級エアロ/宮沢 美登里	中級者レベル以上の体力のある方向け。インストラクターの個性を生かしたエネルギー感でパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上
宮野寺カラダ改造塾/宮野 成夫	ボディビルダーが担当！本格的＝基本がキチンと習えます。体を変えたい方、男女問わずご参加ください。こんなに大きな身体でとっても優しいので大人気のクラスです。パーペル、ダンベル使用	筋力アップ・身体調整 ボディメイク	

木曜日	ボディメイク/酒巻 靖子	ダンベルを使用し筋トレ、メインのプログラムです。基礎代謝を上げ、引き締まった身体を目指しましょう！	筋力アップ・身体調整 ボディメイク
	カーディオフィットネスキックボクシング/酒巻 靖子	音楽に合わせて動くキックボクシングのプログラムです。しっかりと汗をかきストレス発散していきましょう！	ストレス解消効・心肺機能向上 脂肪燃焼効果
	リセットストレッチ/酒巻 靖子	筋肉を緩めるプログラム…固まりやすい筋肉をリリースし、ゆっくりとした音楽で心もリラックス！	身体調整・柔軟性向上
	ピギナスステップ/田澤 有貴秀	台の昇降運動、基本的な足運びを中心に、しっかりと体を動かしていきます。メインのパートではシンプルな動きの組み合わせを楽しんでいきます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	1.3.5週目 ZUMBA®/田澤 有貴秀 2.4週目 ピギナーエアロ/田澤 有貴秀	ZUMBA®：世界中の音楽に合わせてシンプルな振り付けを楽しむダンスフィットネスプログラムです。ラテン系の音楽を中心に、みんなで楽しく踊ります。ピギナーエアロ：ウォーミングアップで基本の動作を練習し、後半は軽快な音楽に合わせて振付を楽しみます。スタジオを広く使い一緒に気持ち良く汗をかきましょう！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	ピラティス/田澤 有貴秀	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。	身体調整・柔軟性向上
	GGX/GGTトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整・柔軟性向上
	ZUMBA®/野中 映仁子	踊れなくてもいいんです！間違えてもいいんです！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！！みなさんどうぞご参加ください ♪	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
金曜日	KICKOUT/KUU	音楽に合わせてパンチ、キック、肘！発汗効果抜群です。2ヶ月毎に変わるコンビネーションで、飽きずに続けられます。いつもの運動では物足りなくなってきた、そんな方はぜひご参加ください	ストレス解消効・心肺機能向上 脂肪燃焼効果
	G/パワーヨガ/SAYURI	様々な流派のヨガ要素を混ぜ合わせて考案された米国発祥のシェイプアップヨガです。ダイナミックな連続した動きでレッスンの後は心身のリフレッシュ感味わうことが出来ます。皆様のご参加をお待ちしております。	身体調整・柔軟性向上 筋力アップ・脂肪燃焼効果

金曜日	エアロシェイプ/佐藤 里江子	たくさん汗をかきたいシブシブに動きたい方、むすかしいのが苦手な方、筋力を高めたい方、1人で筋トレしにくい方向け。シブシブに大きく動いて汗を流しかけるようなエアロにしています。そこに、ちょっぴりのバリエーションを加え、後半は筋トレは、正しいフォームを伝え1人1人の動きを見てチェックします。最後はストレッチで体を整えます。参加者皆さんの笑顔が大好きです。ぜひ参加してみてください。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	JPOPダンス&ストレッチ/海東 幸二	このクラスはダンスに自信がないお客様からダンスが好きでダンス歴の長いお客様まで幅広いクラスになっております。今流行りのjpopから懐かしい曲までさまざまなjpopミュージックに合わせて体を動かしていきます。初心者の方でも安心なクラスになっておりますので軽い気持ちで一度遊びに来ていただけたら幸いです。よろしくお願いたします。	スキルアップ
	美尻エクササイズ/陸野 裕子	陸野インストラクターが行う筋トレクラス、本気で鍛えましょう！	筋力アップ・身体調整 ボディメイク
	ミッド&ロー/陸野 裕子	中級者向けのクラスです。ウォーキングから軽く競走のようなミッドインパクトという弾みの有る動作を行い、ターン、方向変換も楽しめるクラスです。徐々に動きを変化させてゆきます。どうぞご参加ください。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	ボディメイクヨガ/加地 史佳	引き締めと伸ばすを意識しながら健康的で美しいボディーラインに導いていくクラスです。むくみやすい方や身体の歪みになる方にもおすすめです。	身体調整・柔軟性向上
	有酸素スキルアップヨガ/加地 史佳 ※実施日は別途スケジュールを確認下さい	ヨガが好きなお方、マスターしたい皆様、通常レッスンが15:30終了その後クラスの補習のようにイメージです。いつものレッスンのピークポーズを安定して安全に行えるように通常レッスンではお伝えしにくい細かい事を取り下げた内容です。講習会のように時間をかけて解説します。皆様どうぞご参加くださいませ。	身体調整・柔軟性向上
	GGX/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋力系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整・柔軟性向上
	初級エアロ&シェイプ/宮沢 美登里	エアロビクスパートと身体の各部分の筋力トレーニングを交互に行ない、持久力、筋力と総合的な体力向上を目指すクラスです。ビギナーエアロ経験があれば安心して参加できます	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	初中級ステップ/綾部 奈緒子	ステップに少し慣れた方向け、技術の習得を目標としたクラスです。足腰に無理な負担をかけることなく行なえます。様々なフットパターンを習得して行きましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果

ポディメイク/YU-KA	身体が変わるのは3ヶ月後！！！ トレーニング初心者の方、綺麗な体を作りた方、コンテストを目指している方、是非チャレンジしに来てください。 続ける習慣から！心身共に一緒に鍛えましょう！ よろしく願います。	筋力アップ・身体調整 ポディメイク
奇数月 太極舞 偶数月 DISCO WORD/亀山ベギー	太極舞 中国伝統武術太極拳などをベースに情報あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のブレイクオプログラムです。タイチーダンスは誰にでも無理なくできるダンスエクササイズです。誰でも楽しくて運動効果を得ることが出来ます。 DISCO WORLDは 70年代後半から90年に一世を轟かせたDISCOサウンドと定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。幅広い世代がエンジョイできます。皆様どうぞご参加ください！	心肺機能向上・シェイプアップ ポディメイク
ZUMBA®/大浦 透	ラテンダンス系プログラムです。1曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。 一時間踊って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
すつきり健康ヨガ/ジョセフ 鮎	まずは身体をじっくりくぐし、心と身体と対話する。そして無理なく楽しくヨガのアサナに取り組みます。 心も身体も力強く、しなやかにし、健やかな毎日へと繋いでいきます	身体調整・柔軟性向上
初中級エアロ/大畑 淳一	エアロビクスに慣れた方向け。丁寧にゆっくり進めています。エアロビクスは慣れです。一緒に楽しみましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
ビギナーズステップ/大畑 淳一	ステップの基礎を学びたい方向け。丁寧にゆっくり進めています。ステップは慣れです。一緒に楽しみましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
オリジナルエアロ(中級)/鈴木 優子	中上級者レベル以上の体力のある方向け。各インストラクターの個性を生かしたエネルギーギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみいただけます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上
オリジナルステップ中級/今村 彩子	ステップの基本をマスターした方なら楽しめます。インストラクターの個性を発揮したコリオをお楽しみいただけます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上
JAZZ DANCE/RIE	ダンスが初めての方から経験のある方まで参加して頂けるクラスです。レッスンの前半はストレッチや筋力トレーニングを行います。後半ではゆっくり振付を覚えて踊り込んでいきます。振付のペースは1レッスンで8×2・4程度。 1ヶ月で8・4の振り completesされるようにしていきます。ダンスが初めての方も経験のある方も楽しんで頂けるレッスンです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさをお伝えします。一緒に楽しく踊りましょう！	スキルアップ
有料 JAZZ テクニカル/RIE	当日のJAZZ DANCEで行った内容の調整を行い、より詳しく丁寧に、踊りこんでいきましょう。	スキルアップ

日曜日	ヨガニドラ/谷上 和子	初心者からどなたでも参加ください。前半はハダヨグできちんと体を温め、後半は電気のヨガニードラで心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。ヨガニードラは胸に心地よい眠りの狭間を開き行います。痺れや寝違えたい方大歓迎。優しい心は必ずヨガに表れます。	癒し効果・身体調整 柔軟性向上
	ビート&キックス/渡沼 紗智子	男女年齢を問わず、初心者〜格闘技経験のある方まで一緒に楽しめます。トレーニングの仕上げにもぜひご参加ください。一緒にのおなかを引き締め、頭を空っぽにして汗を流しましょう！皆様とうそご参加ください。ストレス解消にも最適です。集中して強打を打つ皆さんはカッコ良い！	ストレス解消効果・心機能向上 脂肪燃焼効果
	1.3.4週目 HIP HOP/NOBU	とにかく頑張りたい方、心取りフレッシュしたい方向けにダンスを取り、アירレージョニング、stepの練習、レップワーク(振付)に分けて進められます。音楽に乗って身体を揺らすのが楽しくて、心身ともに爽やかになります。Hiphopのstepやダンスが好きな方から初心者まで参加しやすい気持ちよく動けるlessonです。自分の表現を開放して楽しく汗をかきましょう！！	スキルアップ
	2週目オリジナルエアロ/陸野 裕子	月一回の特別レッスンです。流れるような動きで皆さんと一緒に楽しみながらレッスンしていきます。	心機能向上・脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上
	5週目プレビラティス(12:55〜の30分クラス)/宮野 香織	月一回の特別レッスンです。5週目がある月のみ実施します。ピラティスの準備運動となるようなエクササイズです。	身体調整・柔軟性向上
	G/パワーヨガ/宮野 香織	G/パワーヨガは、決められたポーズを連続して行う「アシュタンガヨガ」をベースにしています。「太陽礼拝」のポーズを基本に、流れるように様々なポーズを展開させていただきます。ボディメイク効果のあるエクササイズです。	身体調整・柔軟性向上 ボディメイク・脂肪燃焼効果
	DANCE WITH ME&ストレッチ/MIHO	様々なダンスのステップをテンポ良く行うダンス系有酸素クラスです。スタジオが初めての方も、ダンスが初めての方も楽しめます。	スキルアップ
	ストリートダンス/MIHO	時にはCOOL！時にはSEXY！ストリートダンス全般+ラテン調のヒップホップやレグテン/風のダンスも取り入れています。有酸素運動、バランス、可動域拡大、筋力要素もあり、フィットネスに最適なダンスクラスです。	スキルアップ
月曜日	ZUMBA®1,3,5週 ラテンエアロ2,4週/大浦 透	ZUMBA®/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。ラテンエアロ/ラテンのステップでダイナミックに動いていくダンスエクササイズで心地よい汗を流しましょう！	心機能向上・脂肪燃焼効果