



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿東京 2026/9月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
7:00	7:00 OPEN (第3月曜日は23:00OPEN)															
	3Fスタジオ 定員30名(STEP使用クラス25名) B2Fスタジオ定員18名															
9月1日	9月1日 12:00オリジナルダンス 13:00リトモス / 茂木紀子 9月8日 12:00Dance Fit 13:00リトモス / 臥雲由希子 9月15日 12:00ダンスエアロ 13:00ラテンエアロ / 和加 9月22日 12:00オリジナルダンス 13:00リトモスバックナンバー / あみ 9月29日 12:00オリジナルダンス 13:00リトモス / 茂木紀子		朝ヨガ 7:15-8:15 MAIMAI		格闘技&サンドバック アジリティスタジオ(B2F) 貸切・レンタル可能！(有料) ※詳細はスタッフまでお問合せください 営利目的での使用は出来ません		朝フローヨガ 7:15-8:15 SHIORI						朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘			
			7:30以降入場不可 途中退場可				7:30以降入場不可 途中退場可						アシュタンガヨガ ハーフ プライマリー 9:00-10:15 辻本 智弘			
11:00	パワー ローインバクト 10:30-11:30 相原 萌絵		メガダンス 10:45-11:45 村田 きよみ		ヨガ 10:30-11:30 利根川 浩子		オリジナル ステップ初中級 10:30-11:30 高橋 里枝		ヨガ 10:15-11:15 SAYAKA		RITMOS 10:30-11:30 あみ		パワー ファンクショナル トレーニング 10:30-11:30 屋良 朝哉		avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門&初級 9:00-10:00	
12:00	オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 村田 きよみ		週替わり 12:00-12:45		バレエ初級 バー+センター 11:45-13:00 塚本 晃司		HIPHOP 12:00-13:00 小谷野 美姫		シェイプアップ TAKARA トレーニング 11:30-12:30 TAKARA		メガダンス 11:45-12:30 二宮 由真		ステップ1 &シェイプ 10:55-11:55 江村 浩二		avexダンスマスター リトルキッズHIPHOP 入門&初級 10:10-11:10	
13:00	RITMOS 13:00-14:00 佐藤 慎介		週替わり 13:00-14:00		ステップ1 13:30-14:15 姫野 真里		JAZZ FUNK 13:15-14:15 早記		STYLE JAZZ HIPHOP 12:45-13:45 NORIKO		ダンス エアロビクス 12:45-13:45 二宮 由真		バレエ初中級バー 12:20-13:05 河野由佳		第2.4週目のみ カネフラ基礎 11:45-12:30 Nishizawa	
14:00	オリジナル ステップ中級 14:15-15:15 長瀬 朝子		バレエ中級バー 14:30-15:15 芝岡 紀斗		サーキット ファンクショナル 14:15-15:15 Tomoko		バレエ初級バー 14:30-15:15 田山 珠衣		ZUMBA 14:00-15:00 小山 江里子		オリジナル エアロ中級 14:00-15:00 村田 きよみ		【有料】 ボクシング講習会 14:00-15:00 大河原 久典		オリジナル ダンス 14:15-15:15 茂木 紀子	
15:00	GGXピククルボール 15:30-16:00 GG STAFF		バレエ中級 センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗		骨盤 ストレッチナビ 15:45-16:45 浜中 健次		バレエ初級 センター 15:25-16:10 田山 珠衣		GGXピククルボール 15:15-16:00 GG STAFF		オリジナル エアロ中級 15:15-16:05 宗宮 宏次		Gold's Power 15:30-15:50		RITMOS 15:30-16:30 茂木 紀子	
16:00			当日フロントにて申込、入金		GGトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次		当日フロントにて申込、入金								パワー ローインバクト 16:45-17:45 MASA	
17:00			【有料】ボウフット 16:30-17:15 芝岡 紀斗 1650円(税込)				【有料】 ボウフット超入門 16:25-16:55 田山 880円(税込)									
18:00			第2.4週目のみ開催 ※祝日の場合変更有				ピククルボール 17:15-18:15 STAFFなし									
19:00	骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次		オリジナル エアロ中級 18:40-19:40 松本 優花		HIIT2 19:00-19:45 Eba 定員12名		パワーヨガ2 18:40-19:55 Shuno		第1.4.5週 RITMOS いづみ 第2.3週 メガダンス 中村準		オリジナル エアロ中級 18:40-19:40 mii		賞し切り 17:30-20:15			
20:00	RITMOS 19:50-20:35 田口 優喜		SALSATION® 20:00-21:00 CAOLIN		有料スクール		UNO DOJO JIU-JITU クラス 総合格闘技 19:30-21:00		18:40-19:40		オリジナル エアロ中級 19:55-20:55 ななみ					
21:00	DANCE FIT 20:50-21:50 竹ヶ原 佳苗		ZUMBA 21:15-22:05 米山 充彦		VAMOS キックボクシング 20:00-22:30		オリジナル ステップ初中級 20:10-21:10 中安 佑介		JAZZ DANCE 19:55-20:55 神 亜優		VIP® 21:15-21:45 三井 悠嗣		骨盤 ストレッチナビ 21:25-22:25 浜中 健次			
22:00	おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次						骨盤ストレッチナビ 21:30-22:15 浜中 健次		JAZZ FUNK 21:10-22:10 風間 文							
23:00																

[illegible]

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
ヨガ					
ヨガ / ハタヨガ	☆☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
初めての方にもご参加いただけます。 ヨガ特有の深い呼吸を伴ったヨガのポーズで全身を動かしていきます。心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ1	☆☆☆	-	ALL	50分、60分	ヨガ
ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 U Pを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
パワーヨガ2	☆☆☆☆	-	経験者向け	60分、75分	ヨガ
チャレンジポーズなども含めアクティブに動いていくヨガのクラスです。パワーヨガ1に慣れた方を対象としたヨガ経験者向けプログラムです。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同調させ瞑想的に動くことで、心と身体を融合させ強靱かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
フローヨガ	☆☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々としていくことで体内のエネルギー循環がスムーズになり、脂肪燃焼効果も高まります。姿勢を正し、柔軟性を高め、しなやかで強く引き締まった身体づくりをしています。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆	-	経験者向け	75分、90分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シットイング・逆さのポーズ・フィニッシングの各ポーズから構成されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れないようエネルギーをコントロールしながら行う力強いヨガです。					
コンディショニング系					
ピラティス	☆☆	-	ALL	50分、60分	ボディワーク
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、トッパスリートやトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。					
ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
日常生活や実際のスポーツ競技における動作のパフォーマンスを向上させる為のトレーニングクラスです。身体能力を向上させる事を目的としています。					
ボディメイク&ストレッチ	☆☆☆	-	ALL	45分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレーニングを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは3ヶ月続けてみませんか？					
HIIT	☆☆☆☆	☆	ALL	60分	ボディワーク
負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングクラス。限界まで体を追い込むことで体脂肪減少と筋肉増量を目指すクラスです。					
美的ストレッチ 楽々開脚	☆☆	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
美しい開脚ストレッチを目標にしたストレッチクラスです。バレエやジャズ、ヨガや空手など開脚ストレッチは様々なシーンで必要とされる柔軟性です。疲労回復効果も期待出来るプログラムです。					
ベルビクストレッチ	☆☆	-	ALL	60分	骨盤系
骨盤は体の土台です。骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かす事により、その歪みを調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。インナーマッスルも同時に鍛えられます。					
骨盤ストレッチナド	☆☆	-	ALL	45分、60分	骨盤系
使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に押し出されるように設計されています。この姿勢で行う「運動プログラム」が筋肉の可動域を最大限に広げ、骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋までも効果的に刺激します。					
骨盤調整&筋膜リリース	☆☆	-	ALL	60分	骨盤系
骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常な位置に戻していきます。クラス後半にはストレッチボールを使い全身の筋膜の流れと身体のバランスを整えていきます。					
ポルトブラ	☆☆	-	ALL	30分、45分	調整系
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
ダンス					
リズムマスター	-	-	ALL	30分	ストリートダンス
各種ダンスの基本のリズム取りなどを練習するクラスです。ダンスプログラムに参加したいけど自信がない…という方や、基本から行いたい方向け。ダンスエアロビクスやダンス系フレコリオプログラムのスキルアップにも役立ちます。					
HIPHOP	-	-	クラスにより異なります	45分、60分	ストリートダンス
ヒップホップの基本のリズム取りを行うステップ練習～振り付けまで行います。最後は曲に合わせて踊り込んでいきます。					
HOUSE	-	-	クラスにより異なります	60分	ストリートダンス
「流れるような素早い足さばき」がハウスダンスの最大の特徴。HOUSEの基礎から習得できるクラスです。多種多様のステップにspinなどを織り交ぜリズムカル踊るのがハウスのスタイル。「音楽との一体感」が最高に気持ちいいダンスです。					
STYLE JAZZ HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気のあるダンスクラスです。表現力などをつけたい方にもお勧めです。丁寧に指導しますのでジャンルを越え、ダンス好きの方に是非ご参加いただきたいクラスです。					
JAZZ FUNK	-	-	ALL	45分、60分	ダンス
J A Z Zをベースに美しいシルエットや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
ベリーダンス	-	-	クラスにより異なります	60分	ダンス
首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが基本的な動き方の練習から振り付けまで行います。ベリーダンスの魅力を充分に楽しんでもいただけるクラスです。初心者の方にも丁寧に指導いたします。					
ジャズダンス	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
定義を定めず、曲を楽しみながらインストラクターがオリジナルの振り付けをしています。初の方は入門クラスからご参加ください。					
バレエ、バレエレッスン、センターレッスン	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
バレエ、バレエレッスン、センターレッスン、有料レッスンのご用意がございます。バレエ及び有料レッスンではバレエレッスン＋センターレッスンを行います。初の方入門or初級からご参加下さい。					
強度・運動量／難度／対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけてください。					