

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE							
STUDIO SCHEDULE 代々木上原東京 '26年9月～							
	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
	7:00 OPEN (第2月曜休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
7:00		朝ヨガ 7:15～8:15 SHIORI	朝ヨガ 7:15～8:15 MAIMAI	朝ヨガ 7:15～8:15 Yoshiko	朝ヨガ 7:15～8:00 nemu		
8:00						朝ヨガ 8:30～9:30 郡山恵	Instagram
9:00				ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA		骨盤ストレッチ &ピラティス 9:40～10:25 郡山恵	
10:00	ヨガ 10:30～11:30 長谷川たかはる	バレエ初級 10:20～11:20 黒岩千穂	オリジナルステップ (初級) 10:15～11:15 中安佑介 メガダンス 11:35～12:20 フットリ	ピギナーシェイブ 10:30～11:30 中村繁之	参加券/34 9:25 メガダンス 10:25～11:25 鈴木悠	STEP (初級) 10:35～11:20 郡山恵	ヴィンヤサヨガ 10:30～11:30 MAIMAI
11:00		整理券/34	ZUMBA 11:35～12:20 フットリ		整理券/34		
12:00	JAZZ HIPHOP 初級 11:45～12:45 霜田恵	FITTHOP 12:30～13:00 フットリ	ZUMBA (月替り) 11:30～12:20 村田きよみ 14.5.7.8月がダンス 6.9月ZUMBA	STEP1 11:45～12:45 岡部和彦	整理券/34	STEP1.5 11:35～12:35 片岡千鶴	バレエ初級 11:45～12:45 峰本善菜
13:00	Dance Fit 13:00～13:45 小谷野美姫	ハダヨガ (ベージュ) 13:15～14:15 nemu	RITMOS 12:35～13:35 臥雲由希子	バレエ初級(ハー) 13:00～13:30 森田理紗	ベリーダンス 12:55～13:55 tahia (ニコール組)	ファイトニング エクササイズ 12:50～13:40 井上勇一	参加券/34 12:00 オリジナルエプロ (中級) 13:00～13:50 中安佑介
14:00	整理券/34	ヨガ 14:30～15:30 SHIORI	ジャズダンス &コンディショニング 13:50～14:35 臥雲由希子	ヨガ 14:30～15:30 菊田敬祐	整理券/25	整理券/34	STEP1.5 14:05～15:05 中安佑介
15:00	整理券/30	バレエ初級(ハー) 15:15～16:00 玉浦誠	有料レッスン1320円	STEP1 15:45～16:45 江村浩二	整理券/30	整理券/30	STEP1.5 14:05～15:05 中安佑介
16:00	バレエ初級(ハー) 16:05～16:50 玉浦誠	ジャズダンス (初級) 15:45～16:45 hirocky 定員24名	↓期間限定	STEP1 15:45～16:45 江村浩二	整理券/30	整理券/30	STEP1.5 14:05～15:05 中安佑介
17:00	有料レッスン990円	有料レッスン2750円	有料レッスン1760円	整理券/30	整理券/30	整理券/30	STEP1.5 14:05～15:05 中安佑介
18:00	GGX 18:10～18:40 GGTトレーナー 石田	参加券/34 18:05	参加券/30 18:15	整理券/30	整理券/30	整理券/30	STEP1.5 14:05～15:05 中安佑介
19:00	ZUMBA 19:05～19:50 高橋奈津	STEP1 19:15～20:05 姫野真里	ジャズダンス 19:00～20:00 千葉紗可	FITTHOP 19:30～20:15 小松真太郎	RITMOS 20:10～21:10 中村準		
20:00	メガダンス 20:05～20:50 高橋奈津	整理券/30	整理券/34	ZUMBA 20:30～21:20 小松真太郎			
21:00			バレエ基礎 21:25～22:25 佐世義寛				
22:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	祝日※日曜以外

- ・定員34名。※バレエ、ステップ台使用レッスンは定員25～34名 整理券、参加券で参加方法は右記ご確認ください。
- ・レッスンの開始の10分前より遅く中央にてお並びいただけます。
- ・レッスンの開始5分以上遅れた入室はご遠慮ください。
- ・ご参加の際は室内履きシューズをご持参ください。有料レンタルシューズのご用意もございます。
- ・バレエレッスンは2本続いている2本目センターレッスンは1本目バレエレッスンご参加の方のみご参加いただけます。
- ・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。
- ・強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。

代々木上原スタジオプログラム案内						
クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類	
◆アクティブ系 効果:脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。						
ピギナーシェイブ	★★	★★	初心者～初級者	60分	エアロビクス	
スロ～音楽に合わせて動きながら、身体の中心軸や体感の安定性を感じ、美しい姿勢を作るクラス。シェイプアップ効果も大です。						
オリジナルエアロ	★★～	★★★～★★★★★	初級者～上級者	45分～	エアロビクス	
初中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギーでフルなプログラムをお楽しみ下さい。						
ピギナーステップ	★★	★	初心者～	46分	ステップ	
ステップのクラスの基本動作を中心に丁寧に進めていきますので、ステップクラスが初めての方も安心してご参加頂けます。						
ステップ1、1.5、2	★★～	★★～	初級・初級者・中級	45分	ステップ	
ステップ台を使い昇降運動を行なう腰や膝への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。						
オリジナルステップ	★★★～	★★★★～	初級者以上	45分～	ステップ	
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションなどに挑戦していただくクラスです。中上級/チャレンジプログラム 上級/ステップマニア向けプログラム						
ファイトニングエクササイズ	★★	★★～	初心者～	60分	マシナル	
武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方に体感していただけるように開発した、画期的なエクササイズ						
◆フィットネスダンス系 効果:音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消や気分転換、心身ともに活気に繋がります。脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。						
オリジナルダンス	★★～	★★～	ALL	60分	ダンス	
曲もスタイルもひとつにこだわらず、色々なジャンルの振付をするオリジナルのクラスです！一緒にダンス気分を味わいましょう！！						
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	ブレイク	
アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レグワン、様々なジャンルの曲に合わせてドラムティックにダンスを楽しめます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。						
メガダンス	★★	★★	初級者～	30分、45分、60分	ブレイク・セミブレイク	
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。						
SALSATION®	★★～	★★	ALL	60分	セミブレイク	
『サルサ』＝サルサダンスのように様々なジャンルのダンスがミックスされ、『セッセンション』＝感じる！音楽を心と身体で感じ、歌詞を踊りで表現する楽しさを味わいながら自然と体を鍛える事ができる新感覚のダンスフィットネスプログラムです。						
ZUMBA	★★～	★★	ALL	45分～	セミブレイク	
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと速いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインナーバルトレーニング形式のワークアウトです。						
FITTHOP	★★	★★	ALL	60分～	セミブレイク	
fitthopはヒップホップと有酸素、筋力トレーニングを融合した韓国発のダンスフィットネスプログラムです。K-popや世界各国のメロディック曲を取り入れて、誰でも簡単に楽しく参加できるプログラムです。						
Dance Fit	★★～	★★	初級者～	30分、45分、60分	ブレイク・セミブレイク	
Dance Fitは、ダンスエアロビクスとダンスエクササイズを組み合わせたフィットネスのワークアウトです。このクラスは、その中でもランニング特化のクラスです。明るいランニングミュージックでも身体を動かしてみよう！						
◆ダンス系 効果:音楽に合わせて踊ることでストレス発散、表現力やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しくリフレッシュできます。ダンススキル向上、シェイプアップ効果も目指します。						
HIPHOP系	★★	★★	ALL	60分～	ストリートダンス	
初心者でも回数をおこなってマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。						
ベリーダンス	-	★★	クラスにより異なります	60分	ダンス	
ベリーダンスはアラブ地域を発祥とする踊り。このクラスでは、ベリーダンスの基礎のみを行います。ベリーダンスを十分に楽しみたい方にはおすすめです。						
JAZZ HIPHOP	-	★★	初級者～	60分～	ダンス	
ジャズダンスがベースにありヒップホップダンスの要素を取り入れているので、ジャズダンス特有のしなやかさや柔軟性と、ヒップホップダンスのグルーブ感やダイナミクスを併せ持ったダンスです。						
JAZZ FUNK	-	★★	初級者～	60分～	ダンス	
JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめらかな動き、時にはセクシーに、時にはファンキーに幅広い動きが特徴のダンスです。洋楽のPVでバックダンサーが踊っているダンスのジャンルです。						
やさしいバレエ・バレエ入門	-	★★	初心者～	スケジュールをご確認ください	バレエ	
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。美しいバレエを目指しましょう。						
バレエ初級	-	★★	クラスにより異なります	スケジュールをご確認ください	バレエ	
バレエの基本を身につけて身体作りをしていくクラスです。少し慣れてきた方のクラスとなります。						
◆ヨガ系 効果:心身を癒え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラクゼーション効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。						
ヨガ	★★	-	ALL	45分、60分	ヨガ	
ヨガ特有の深い呼吸をとらなかつたりした動作で、心と体のセルフケアを行います。腰痛、肩こりにも有効です。体がたたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。						
ヴィンヤサヨガ	★★	-	ALL	60分	ヨガ	
ダイナミックに流暢に、自分らしく自由に、呼吸の波に乗って身体を動かしていきます。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な柔軟な肉体と精神を養っていきます。						
ハダヨガ(ベージュ)	★★	★★	ALL	60分	パワー・ヨガ	
身体を動かすヨガ「ハダヨガ」と呼ばれ、Ha・Ho・Hum・Tha・を月を意味し、相反するエネルギーの調和をもたらす。私たちの身体と心のインバランスを整えていきます。このクラスでは普段見慣れた分岐から行っているポーズの解説を詳しくしていきます。						
◆コンディショニング系 効果:疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がります。毎日快速に過ごすための土台を整えます。魅力的な身体作りを目指します。						
ピラティス&コンディショニング	★★	-	ALL	40分～		
マットの上で行う腰部や体幹部を中心としたトレーニング。柔軟性・筋力UPや機能改善を目指すクラスです。						
骨盤ストレッチ&ピラティス	★★	-	ALL	60分	調整・コンディショニング	
マットの上で行う姿勢調整の運動です。骨盤の歪みを調整し、腰部、体幹部のトレーニングを行うことで体のラインを整えシェイプアップにも効果的です。どなたでも安心してご参加頂けます。						
ストレッチ&ストレングス	★★	-	ALL	60分	調整・コンディショニング	
バレエダンサーのようなしなやかな体作りのためのクラスです。柔軟性を高め、身体の強さや機能を高めていきます。どなたでもご参加出来るクラスです。						
PelBeauties	★★	★★	ALL	60分～	調整・コンディショニング	
PelBeautiesは、バレエダンサーのようなしなやかな体作りのためのクラスです。柔軟性を高め、身体の強さや機能を高めていきます。どなたでもご参加出来るクラスです。						
GGX	★★	★★	ALL	スケジュールをご確認ください	調整・コンディショニング	
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。						

- ・整理券オンライン予約：WEB22名、店舗12名（STEP&バレエ：WEB22名、店舗8名・金曜バレエ：WEB15名、店舗10名）
- ・HPにて事前登録が必要となります。整理券はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布いたします。
- ・キャンセル待ちは2名までとし、当日参加できなかった方は次回に繰越となります。
- ・参加券：当日レッスン開始1時間前よりフロントにて配布いたします。
- ・有料レッスン：レッスン開始2時間前よりフロントのみにて受付開始となります。
- ・お支払いの際は会員証をご持参ください。繰越制度はございません。
- ・整理券、参加券、有料レッスン：店舗の外は公共の場になります為、配布受付時間の30分以上前からお待ちいただくことは出来かねます。
- ・また長時間のラウンジ、ストレッチエリアのご利用はご遠慮ください。ご協力をお願い申し上げます。