

|       | 月(MON)                                                                                                                                                     |                                        | 火(TUE)                                      |                                        | 水(WED)                        |           | 木(THU) |           | 金(FRI)                 |           | 土(SAT)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | 日(SUN) |           |       |  |  |      |      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|-----------|--------|-----------|------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------|-------|--|--|------|------|
|       | 銀座                                                                                                                                                         | 銀座中央                                   | 銀座                                          | 銀座中央                                   | 銀座                            | 銀座中央      | 銀座     | 銀座中央      | 銀座                     | 銀座中央      | 銀座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 銀座中央      | 銀座     | 銀座中央      |       |  |  |      |      |
|       | 7:00 OPEN                                                                                                                                                  | 7:00 OPEN                              | 24時間営業                                      | 7:00 OPEN                              | 24時間営業                        | 7:00 OPEN | 24時間営業 | 7:00 OPEN | 24時間営業                 | 7:00 OPEN | 24時間営業                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9:00 OPEN |        | 9:00 OPEN |       |  |  |      |      |
| 7:00  | 第2月曜<br>休館                                                                                                                                                 | 第3月曜<br>休館                             | 第2火曜<br>7:00 OPEN                           |                                        |                               |           |        |           |                        |           | <div>&lt;店舗情報&gt;</div> <div>■銀座<br/>中央区銀座 1-2-1<br/>東京都高速道路組屋ビル 2F<br/>Tel. 03-3535-7373<br/>24 時間営業<br/>※日曜 20:00～月曜 7:00は<br/>営業時間外となります。<br/>※第 2月曜は休館日です。<br/>※第 2火曜は 7:00 OPEN</div> <div>■銀座中央<br/>中央区銀座 3-4-12<br/>文祥堂銀座ビル B1・2F<br/>Tel. 03-3538-7272<br/>月曜～金曜：7:00～23:30<br/>土曜：9:00～23:30<br/>日曜：9:00～22:00<br/>祝日：該当曜日の営業時間にて通常営業<br/>※スタジオレッスンは通常通り実施<br/>※閉館時間は日曜日が祝日の<br/>場合をのぞいて 22:30<br/>※第 3月曜は休館日です。</div> |           |        |           | 7:00  |  |  |      |      |
| 7:30  | <div>「明日の元気 未来の健康！」</div> <div></div> <div>詳しくはこちら!!<br/>ぜひご覧ください!!</div> |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           |       |  |  | 7:30 |      |
| 8:00  |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           |       |  |  |      | 8:00 |
| 8:30  |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           |       |  |  |      |      |
| 9:00  |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 9:00  |  |  |      |      |
| 9:30  |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 9:30  |  |  |      |      |
| 10:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 10:00 |  |  |      |      |
| 10:30 |                                                                                                                                                            | オリジナルエアロ<br>初中級<br>10:00～10:45<br>里見一成 |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 10:30 |  |  |      |      |
| 11:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             | RITMOS 45<br>10:30～11:15<br>田口優喜       |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 11:00 |  |  |      |      |
| 11:30 | ヨガ<br>11:00～12:00<br>辻聖子                                                                                                                                   | STEP1<br>11:00～12:00<br>里見一成           |                                             |                                        |                               |           |        |           | ヨガ<br>11:00～12:00<br>歩 | 有料スクール    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 11:30 |  |  |      |      |
| 12:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             | ボルドブラ&<br>ストレッチ<br>11:30～12:30<br>田口優喜 | RITMOS<br>11:40～12:40<br>伊藤那未 |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 12:00 |  |  |      |      |
| 12:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 12:30 |  |  |      |      |
| 13:00 | バーレスク(初級)<br>12:15～13:15<br>MAYUKO                                                                                                                         | ピラティス<br>12:15～13:15<br>池田純子           | ベリーダンス<br>12:15～13:15<br>tahia<br>(nicole組) |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 13:00 |  |  |      |      |
| 13:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 13:30 |  |  |      |      |
| 14:00 | ZUMBA<br>13:30～14:30<br>小東勇太                                                                                                                               | STEP1<br>13:30～14:30<br>池田純子           | JAZZダンス<br>(入門初級)<br>13:30～14:30<br>榊澤美香    |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 14:00 |  |  |      |      |
| 14:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 14:30 |  |  |      |      |
| 15:00 | ピラティス<br>14:45～15:45<br>歩                                                                                                                                  |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 15:00 |  |  |      |      |
| 15:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 15:30 |  |  |      |      |
| 16:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 16:00 |  |  |      |      |
| 16:30 | HIP HOP<br>16:15～17:15<br>Souya                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 16:30 |  |  |      |      |
| 17:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 17:00 |  |  |      |      |
| 17:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 17:30 |  |  |      |      |
| 18:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 18:00 |  |  |      |      |
| 18:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 18:30 |  |  |      |      |
| 19:00 | ヨガ<br>18:30～19:30<br>mako                                                                                                                                  |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 19:00 |  |  |      |      |
| 19:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 19:30 |  |  |      |      |
| 20:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 20:00 |  |  |      |      |
| 20:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 20:30 |  |  |      |      |
| 21:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 21:00 |  |  |      |      |
| 21:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 21:30 |  |  |      |      |
| 22:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 22:00 |  |  |      |      |
| 22:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 22:30 |  |  |      |      |
| 23:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 23:00 |  |  |      |      |
| 23:30 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 23:30 |  |  |      |      |
| 24:00 |                                                                                                                                                            |                                        |                                             |                                        |                               |           |        |           |                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |           | 24:00 |  |  |      |      |

|                                                                                   | クラス名               | 時間      | 強度      | 難度      | プログラムの効果                                                                                                                                                               | クラス内容                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ■アクティブ系                                                                           |                    |         |         |         |                                                                                                                                                                        |                                                                      |
|                                                                                   | シェイプアップローインパクト     | 60分     | ★★      | ☆☆      | 【身体機能の向上】<br>○筋力・持久力の向上   ○柔軟性・可動域の向上<br>○バランス感覚・協調性の向上   ○体幹の安定性・姿勢の改善   ○心肺機能の向上<br>【健康維持・体質改善】<br>○体脂肪の燃焼・体重コントロール   ○血流の改善   ○肩こり・腰痛の改善   ○不定愁訴の改善<br>○生活習慣病の予防・改善 | エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。                |
|    | ラテンエアロ             | 60分     | ★★      | ☆☆      |                                                                                                                                                                        | ラテンの基本ステップから楽しさを体感出来るクラスです。                                          |
|                                                                                   | オリジナルエアロ           | 60分/45分 | ★★～★★★★ | ☆☆～☆☆☆☆ |                                                                                                                                                                        | インストラクターオリジナルのエアロビクスクラスです。初級・初中級対象クラスあり。                             |
|                                                                                   | STEP 1             | 60分/45分 | ★★      | ☆☆      |                                                                                                                                                                        | ステップの技術習得を目標としたクラスです。                                                |
|                                                                                   | STEP 1.5           | 60分     | ★★～★★★★ | ☆☆～☆☆☆☆ |                                                                                                                                                                        | ステップの技術習得からコンビネーションを楽しむクラスです。                                        |
|                                                                                   | STEP 2             | 60分     | ★★★★    | ☆☆☆☆    |                                                                                                                                                                        | 様々なステップバリエーションにチャレンジして行くクラスです。                                       |
|                                                                                   | オリジナルSTEP          | 60分     | ★★～★★★★ | ☆☆～☆☆☆☆ |                                                                                                                                                                        | インストラクターオリジナルのSTEPクラスです。中級者対象クラスあり。                                  |
|                                                                                   | ラディカル ファイドウ        | 60分/45分 | ★★～     | ☆☆      |                                                                                                                                                                        | ストレス解消に効果的な格闘技系のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音で楽しくシェイプアップしましょう。                 |
|                                                                                   | ラディカル X55          | 60分     | ★★      | ☆☆      |                                                                                                                                                                        | ステップ台や自重を使い、特に下半身を鍛えます。全身のシェイプアップに効果的です！                             |
|    | ラディカル メガダンス        | 60分     | ★★      | ☆☆      |                                                                                                                                                                        | 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。        |
|    | ZUMBA              | 60分/45分 | ★★      | ☆☆      | 南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼。ストレス発散に効果があります。                                                                                            |                                                                      |
|    | RITMOS             | 60分/45分 | ★★      | ☆☆      | 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、レグティン…様々なジャンルの曲に合わせドラマチックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。                                                                       |                                                                      |
|                                                                                   | オリジナルダンス           | 60分     | ★★      | ☆☆      | 1ヶ月かけて振り付けを完成させていきます。コリオが好きな方にオススメのクラスです。                                                                                                                              |                                                                      |
|    | ビート&キックス           | 30分     | ★★～     | ☆☆      | 音楽に合わせてキックやパンチを行います。カロリー消費量も高くシェイプアップ効果も大きいクラスです。                                                                                                                      |                                                                      |
|    | マーシャルワークアウト        | 45分     | ★★～     | ☆☆      | 初めての方でも行えるキック、パンチを取り入れた格闘技エクササイズです。 シンプルな動きからコンビネーションまで行っていきます。                                                                                                        |                                                                      |
|    | コアワークアウト           | 30分     | ★★      | ☆☆      | 体幹の強化にフォーカスしたエクササイズを行います。                                                                                                                                              |                                                                      |
| ■コンディショニング・調整系                                                                    |                    |         |         |         |                                                                                                                                                                        |                                                                      |
|    | ピラティス              | 60分     | ★～      | ☆☆～     | 【自律神経・ホルモン調整】<br>○ホルモンバランスの調整   ○自律神経の調整<br>○睡眠の質の向上<br>【メンタル・脳機能への効果】<br>○ストレス解消・メンタルヘルスの向上   ○集中力・認知機能の向上                                                            | ピラティスを初めて行う方を対象としたクラスです。体幹部の強化や姿勢の改善に効果的です。                          |
|    | ボディメイク             | 60分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | 筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ痩せやすく太りにくい身体を目指します。       |
|    | B・コンシャス            | 30分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | 正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。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。     |
|    | ヘルビックストレッチ         | 60分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | 身体の中心である骨盤を矯正し、身体の歪み改善筋力強化などにより身体のラインを整えます。 高いリラクゼーション効果も望めます。       |
|    | ファンクショナルトレーニング     | 60分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | 筋力、敏しょう性、安定性を高めるエクササイズで体を良い状態に持って行くトレーニングです。                         |
|    | ボルドブラ              | 30分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | バレエ、ピラティスなどの動きを使ったコンディショニングクラスです。                                    |
|    | ボルドブラ&ストレッチ        | 60分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | バレエ、ピラティスなどの動きを使ったコンディショニングクラスです。後半にストレッチを行います。                      |
|    | B-making (Walking) | 45分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | 正しい姿勢のウォーキングを通し、骨格&筋バランスの左右調整、メリハリのある美しいカーヴィーボディに効果を出します。            |
|    | 姿勢改善&筋膜リリース        | 60分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | 身体のある骨盤を矯正し、身体の歪みを改善、筋力強化等により身体のラインを整えます。 高いリラクゼーション効果もあります。         |
|    | ラディカル オキシジェノ       | 60分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | ピラティス、ヨガなどの要素を取り入れ、優雅に動くコンディショニング系のクラスです。全身の引き締め効果や、筋バランスの向上効果も望めます。 |
|                                                                                   | ラディカル パワー          | 45分     | ★★～     | ☆☆      | バーベルを使用し、全身の筋力トレーニングを行うクラスです。全身を引き締め、シェイプアップに効果的です。                                                                                                                    |                                                                      |
|                                                                                   | ラディカル パワーカーディオ     | 60分     | ★★～     | ☆☆      | バーベルを使用し、全身の筋力アップを行うトレーニングパートに、エアロビクスやステップなどの有酸素運動を組み合わせたのが「パワーカーディオ」です。                                                                                               |                                                                      |
|                                                                                   | ラディカル ユーバウンド       | 60分/45分 | ★★～     | ☆☆      | 直径1メートルのトランポリンの上で様々な動作を行うクラスです。音楽に合わせてリズムに乗って動けるクラスです。                                                                                                                 |                                                                      |
| ■リラクゼーション系                                                                        |                    |         |         |         |                                                                                                                                                                        |                                                                      |
|  | ヨガ                 | 60分     | ★～      | ☆☆～     | 【自律神経・ホルモン調整】<br>○ホルモンバランスの調整   ○自律神経の調整<br>○睡眠の質の向上<br>【メンタル・脳機能への効果】<br>○ストレス解消・メンタルヘルスの向上   ○集中力・認知機能の向上                                                            | ヨガの伝統的な呼吸とアーサナ（ポーズ）を取りながら、心身ともに整えて行くクラスです。体が硬い方も是非ご参加ください。           |
|  | リラククスヨガ            | 45分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズを行い、リラクゼーションとストレス解消を目的としたヨガになります。                   |
|  | ウェーブストレッチリング YOGA  | 60分     | ★～      | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | ウェーブストレッチリングを使い、硬い部位を積極的に伸ばし、お昼寝感覚でリラックスする事の出来るヨガクラスです。              |
| ■ダンス系                                                                             |                    |         |         |         |                                                                                                                                                                        |                                                                      |
|  | HIP HOP            | 60分     | —       | ☆☆～     | 【身体機能の向上】<br>○筋力・持久力の向上   ○柔軟性・可動域の向上<br>○バランス感覚・協調性の向上   ○体幹の安定性・姿勢の改善   ○心肺機能の向上<br>【健康維持・体質改善】<br>○体脂肪の燃焼・体重コントロール   ○血流の改善   ○肩こり・腰痛の改善   ○不定愁訴の改善<br>○生活習慣病の予防・改善 | 初心者でも回数をかさねると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。      |
|  | JAZZダンス            | 60分     | —       | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | JAZZを基礎から学ぶことができます。これからJAZZを始める方は勿論、慣れている方にも基本を見直すクラスとしてオススメです。      |
|                                                                                   | JAZZ HIP HOP       | 60分     | —       | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | JAZZダンスの動きをベースにHIP HOPの動きを取り入れたしなやかでかつグルーヴ感やダイナミックスを兼ね備えたダンスです。      |
|  | バーレスク              | 60分     | —       | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | ジャズダンスを基礎に、力強くセクシーに表現するダンスです。                                        |
|  | HOUSE              | 60分     | —       | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。カッコ良く踊りましょう。               |
|  | ロックダンス             | 60分     | —       | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | ロックダンスを基礎から学ぶことができます。鍵がかかったように止める（ロックする）動きを踊ります。                     |
|  | フリースタイルダンス         | 60分     | —       | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | ヒップホップやロックダンスの要素を織り交ぜたダンスミックスクラス。リズム取りから丁寧にいきます。                     |
|  | フラダンス              | 60分     | —       | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | ハワイのゆったりとした音楽に合わせながら、裸足で踊ります。                                        |
|  | バレエ                | 60分     | —       | ☆☆～     |                                                                                                                                                                        | バレエをこれから始める方、慣れてきた方にも楽しめるクラスです。                                      |