

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	
10:00	10:25-11:10 ENERGY MOVE 津江	10:15-10:30 Release Baby	10:30-11:15 FIGHT DO 兵頭	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:15 ZUMBA 片岡	10:15-10:30 Release Baby	10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:15 BEGINNER YOGA 北本				8:45-11:00 キッズ ダンススクール	10:30-10:45 Stretch Pole	
														11:00-11:15 TRX	
11:00	11:30-12:05 35min昇 【定員35名】 津江	WEB 予約	11:45-12:30 FITNESS POWER YOGA KEI	11:30-11:45 TRX	11:35-12:20 ENERGY MOVE 片岡	11:30-11:40 HIIT SHAPE	11:50-12:35 POWER CARDIO 【定員35名】 栄	11:20-11:35 TRX	11:40-12:10 TOP RIDE 【定員20名】 JIN	WEB 予約	11:00-11:45 Street Dance45 内藤		11:30-12:15 FIGHT DO 兵頭	11:00-11:15 TRX	
12:00	12:30-13:15 Easy Street Dance ASUKA	12:15-12:30 Body Design core	13:00-13:45 ZUMBA 高田	11:55-12:05 HIIT BURN	12:40-13:10 X55 【定員35名】 JIN	13:20-13:35 Body Design core	13:00-13:45 ZUMBA 下田	12:50-13:00 HIIT SHAPE	12:40-13:25 UBOUND 【定員30名】 JIN	12:50-13:00 HIIT SHAPE	12:05-12:50 BEGINNER YOGA 北本		12:35-13:05 BODY MAKE 兵頭	12:00-12:10 HIIT SHAPE	
		12:40-12:50 HIIT SHAPE													
13:00	13:40-14:25 骨盤調整YOGA Kyoko	13:25-13:40 Body Design HIP	14:05-14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30-13:45 Body Design core	13:30-14:15 ポルトブラ 村松	13:45-13:55 HIIT BURN	14:05-14:50 ハタゴ 下田	13:15-13:30 Body Design HIP	13:50-14:35 DISCO WORLD 高田	13:30-13:45 Body Design core	13:00-13:15 TRX	13:45-14:30 nani Aloha (フィットネス) 堀田	13:00-13:10 HIIT BURN	13:20-13:35 Body Design core	
		13:45-14:00 TRX													
14:00	14:50-15:35 ZUMBA 江嶋	WEB 予約	15:05-16:05 StreetDance教室 【有料】 内藤	14:00-14:10 HIIT SHAPE	14:35-15:10 35min動 村松				15:00-15:45 SIMPLE MOVE 堀田	14:00-14:15 TRX	13:25-13:35 HIIT SHAPE	14:50-15:35 ENERGY STEP 【定員35名】 堀田	14:15-14:45 UBOUND 【定員30名】 末崎	13:45-14:00 Body Design HIP	
15:00												14:50-15:35 ENERGY STEP 【定員35名】 堀田	15:15-15:45 TOP RIDE 【定員20名】 吉田	15:00-15:45 WEB 予約	
16:00					16:00-18:15 キッズ ダンススクール							16:00-16:45 UBOUND 【定員30名】 吉田	16:05-16:50 X55 【定員35名】 吉田	17:00-17:15 Release Baby	
17:00															
18:00															
19:00	19:30-20:00 UBOUND 【定員30名】 兵頭	19:15-19:30 TRX	1.3.5週目 RADICAL POWER 2.4週目 POWER CARDIO	19:15-19:30	19:30-20:15 骨盤調整YOGA Kyoko	19:35-19:45 HIIT BURN	19:30-20:00 X55 【定員35名】 兵頭	19:40-20:00 ViPR	19:30-20:15 FIGHT DO LISA	19:30-19:40 HIIT SHAPE	シェイプアップ・脂肪燃焼	◆営業時間◆			
		20:10-20:20 HIIT SHAPE		19:30-20:15 Body Design core		20:00-20:15 TRX		20:10-20:25 Body Design HIP		20:20-20:35 Body Design core					
20:00	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	20:30-20:45 Stretch Pole	20:35-21:05 UBOUND 【定員30名】 末崎	20:05-20:15 HIIT UP	20:35-21:20 X55 【定員35名】 栄		20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	20:30-20:45 Release Baby	20:35-21:05 UBOUND 【定員30名】 LISA	20:45-21:00 Release Baby	ダンスや振付を楽しむ	【平日】 10：00-22：00 【土・日・祝】 10：00-18：00			
				20:30-20:45 Release Baby											
21:00											WEB 予約	動きを鍛える	◆休館日◆		
												WEB予約プログラム		10日・20日・月末	
												有料プログラム			
												前月より変更があるプログラム			

【Aスタジオ・ジム プログラム説明】

Shape Up	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
35min.動	リズムに合わせて全身を動かすクラス シンプルな動き・構成で、とにかく体を動かすことを楽しみたい！ どなたでもお気軽にご参加いただけます。	体脂肪燃焼・体力アップを目指す方 疲れにくい身体を作りたい方 運動に体を慣れさせたい方
35min.昇	リズムに合わせてステップ台の昇降運動を楽しむクラス シンプルな動きの組み合わせで体幹部の安定や 脚力アップを目指します。	短時間で汗をかきたい方 脂肪燃焼・体力アップを目指す方 階段がづらい・・・つまきやすくなった・・・方
SIMPLE MOVE	シンプルな動きでしっかり汗をかくシェイプアップクラス！ どなたでもお気軽にご参加いただけます。	シンプルな振付でとにかく動きたい！方
ENERGY MOVE	しっかり汗をかくシェイプアップクラス！ 動き続けることで脂肪燃焼効果を感じられる！	しっかり汗をかきたい方！
ENERGY STEP	音楽に合わせて振付を楽しむみたい方に おすすめのステップクラス！	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方
FIGHT DO	格闘技系プログラム。音楽に合わせてパンチやキック等の 動きをすることで、脂肪燃焼!!ストレス解消!! 3ヶ月間同じ動きをするため慣れてくるとより一層楽しめます！	ストレス発散したい方 一心不乱に体を動かしたい方 エネルギーが有り余っている方
TOP RIDE	実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で 結果が得られる効果的なプログラム初心者から上級者まで 参加可能です。	とにかく早く痩せたい！！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 テンションを上げたい方！！
UBOUND	心肺機能や体幹・下肢の筋力の向上を目指します トランポリン上という不安定な状態で動くことにより 体幹筋群に効果的な刺激を与えます。	とにかく早く痩せたい！！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方！

Dance	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
Easy Street Dance	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かしていくクラス 体のいろいろなパーツを使いながら柔軟な体づくりができます。	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
nani Aloha (フィットネスフラ)	伝統的なハワイアンフラと現代のエクササイズの融合クラス どなたでも楽しめるダンスエクササイズです ハワイアンミュージックにより癒しも得られます。	無理せず持久力をつけたい方 腰回りをシェイプアップしたい方 癒されたい方
Street Dance 45	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かし、 手の動きや全身を使いながら柔軟な体づくりができます。 ストリートダンスに慣れた方向けのクラス	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
ZUMBA	ラテンのリズムで踊るクラス アップテンポの曲にリリながら自分の世界に浸って 自由に体を動かすクラス 2・3回参加すると動きにも慣れてきます。	ダンスがしたいけど難しそう・・・と思っている方 アップテンポの音楽を聴くと 自然と体が動いてしまう方
DISCO WORLD	70年代後半から80・90年代に一世を風靡した ディスコサウンドと定番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クラス。	ディスコを知らない方でも 自然に身体を動かし楽しめます ZUMBAよりも強度は低め

◆定員表記の無いクラス…45名 ※ダンス・格闘・ヨガ etc...
◆ステップ台使用クラス…35名 ※X55・POWER・昇 etc...

◆トランポリン使用クラス…30名 ※UBOUND
◆バイク使用クラス…20名 ※TOPRIDE
◆ジムプログラム…10名

Body Make	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
BODY MAKE	チューブやダンベルを使い、全身を満遍なく 鍛えていくエクササイズです。	初めての方 1人で行う筋トレが苦手な方
RADICAL POWER [POWER CARDIO]	筋力UP・引締めを目的に、バーベルを使ったクラス リズムに合わせて全身の筋力トレーニングを行います 重りや負荷は自分で調節できます。 【POWER CARDIO】 筋コンディショニングにステップ&エアロパートをミックスさせたサーキットクラス	引き締まったきれいな ボディラインを手に入れたい方 1人で行う筋トレが苦手な方
X55	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を徹底的に 追い込んでいく究極のシェイプアップクラス!! たまにダンベルを使うこともあります。	脂肪を今すぐ燃やしたい方 キレのある引き締まった体を手に入れたい方 しんどいほどテンションが上がる方

Recovery	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
FITNESS POWER YOGA	太陽礼拝を中心に流れるような動きで 呼吸と身体と心のバランスを整えます。	ヨガに慣れた方 トレーニング前のウォーミングアップにしたい方 リラックスしたい方
ポルドブラ	ダンス系姿勢改善プログラム バレエの要素を取り入れ、肩・膝・股関節周りを動かし 筋力を強化しながら体のバランスを整えていきます。	きれいな姿勢を目指す方 猫背を改善したい方 肩こりが気になる方
骨盤調整YOGA	骨盤をあるべき位置へと導き美しい姿勢を目指すクラス。	むくみや冷えが気になる方 きれいな姿勢を目指す方
BEGINNER YOGA	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。 ゆっくり丁寧に一つ一つのポーズを行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方
ハタヨガ	呼吸法を中心に心と体のバランスを整えるクラス。 一つ一つのポーズをゆっくり行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方

GYM	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
Body Design HIP	お尻まわりを中心にトレーニングし、ヒップアップを目指します！	お尻を引きあげ、引き締めたい方
Body Design Core	お腹まわりを中心にトレーニングし、気になるお腹周りを燃焼していきます！	お腹が気になる方 腹筋を鍛えたい方
Release Body	凝り固まった筋膜を専用のツールでほぐし 動きやすいカラダを作っていきます！	カラダに疲れがたまっている方
Stretch Pole	専用のポールに乗り、普段使い続けている筋肉を緩め カラダのコンディションを整えます！	カラダに疲れがたまっている方
TRX	専用のサスペンションバンドを使用し、動きのトレーニングで 動きやすいカラダを作ります！	左右バランスなどが悪い方 日常生活を楽にしていきたい方
ViPR	専用のツールを使用し、動きに負荷をかけ 動きやすいカラダをつくれます！	運動レベルを上げていきたい方 日常生活を楽にしていきたい方
HIIT	負荷の高い運動と短いインターバルを繰り返す、高強度インターバルトレ ニング！常に脂肪が燃えやすい状態をキープ！	体脂肪燃焼したい方 筋肉量増加したい方