

~Women Only~

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース
8:30														
9:00											8:30-9:30 ミライスクール キッズ 榎谷尚之・神田理恵		8:30-9:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・杉田美沙	
9:30														
10:00											9:30-10:30 ミライスクール キッズ 榎谷尚之・神田理恵		9:30-10:30 ミライスクール ジュニア 神田理恵・杉田美沙	
10:30	【Web予約 16名】		【Web予約 21名】		【Web予約 21名】				【16名】					
11:00	10:30-11:15 Infinity flow RIE		10:30-11:15 トライフォルヨガ Noriko		10:30-11:15 ホットヨーガ ウエストシェイブ MINA				10:30-11:00 健康サークル	★登録者限定★ サークル生募集中♪	10:30-11:30 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之・神田理恵		10:30-11:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・杉田美沙	★登録者限定★ Walking サークル生募集中♪
11:30	【Web予約 14名】		【Web予約 21名】		【Web予約 21名】	【5名】	毎月 第三木曜 11:00-12:00 ベビー体操スクール 神田理恵		【Web予約 21名】		【5名】			
12:00	11:40-12:10 TOBIPPA RIE	【5名】 12:00-12:10 ストレッチボール	11:30-12:15 ピラティス Noriko		11:35-12:20 ホットスタイルピラティス MINA	11:50-12:00 GRID			11:30-12:15 ホットヨーガ ウエストシェイブ 桜木和美		11:50-12:00 ストレッチボール	【Web予約 8名】 Infinity Kick YUSEI	【5名】 12:05-12:15 ウェープリング	【16名】 12:00-12:20 ウオーキングサークル ランニングサークル
12:30	【Web予約 8名】 12:00-12:30 Infinity Kick RIE		【Web予約 21名】		【Web予約 16名】				【Web予約 21名】		【5名】	【Web予約 14名】 ボディメイクサークル		【5名】 12:20-12:50 ボディメイクサークル
13:00			12:45-13:30 ZUMBA45 Yukky		12:45-13:30 Group Fight 45 TAKESHI				12:40-13:25 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 桜木和美		13:00-13:10 コンディショニングボール	12:45-13:15 TOBIPPA SATSUKI		12:50-13:00 more beautiful ~Rafax Megalos~
13:30			【5名】 13:30-13:40 more beautiful ~Rafax Megalos~		【5名】 13:35-13:45 ウェープリング							【Web予約 16名】 13:35-14:05 Infinity flow RIE		【Web予約 16名】 13:10-13:40 Group Fight 30 TAKESHI
14:00			【Web予約 16名】						【Web予約 14名】 14:00-14:30 VOLTJUMP MISA			【Web予約 16名】		【Web予約 16名】
14:30	14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 神田理恵		14:00-14:45 Group Centergy 45 NAOYUKI		14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 塩野咲希							【Web予約 21名】		14:00-14:45 Group Fight 45 TAKESHI
15:00												【5名】 14:50-15:00 ストレッチボール		【5名】 14:50-15:00 GRID
15:30	15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキユラム		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 神田理恵		15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキユラム		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 塩野咲希		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 榎谷尚之			【Web予約 21名】		15:05-15:50 VOLTJUMP45 MISA
16:00														【Web予約 21名】
16:30	16:00-17:00 ストリートダンス キッズ Kenya		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキユラム		16:00-17:00 ミライスクール キッズ 藤嶋雄		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキユラム		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキユラム			【Web予約 16名】		16:15-17:00 ホットヨーガ・ベシック 千田佳子
17:00														【Web予約 16名】
17:30	17:00-18:00 ストリートダンス Kenya		17:00-18:00 ミライスクール RUN 榎谷尚之		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 藤嶋雄		17:00-18:00 RUN 塩野咲希		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之			【Web予約 16名】		【Web予約 21名】
18:00														17:45-18:30 Group Fight 45 MISA
18:30	【Web予約 16名】 18:25-18:55 Infinity flow AKARI		【Web予約 14名】 18:25-18:55 TOBIPPA YUI		【Web予約 16名】 18:25-18:55 ボールコンディショニング SAKI				【Web予約 16名】 18:25-18:55 Group Fight 30 MISA					
19:00	【Web予約 16名】 19:15-19:45 Group Fight 30 TAKESHI		【Web予約 16名】 19:20-19:50 Infinity flow MISA		【Web予約 21名】 19:20-19:50 Infinity flow ウエストシェイブ 桜木和美				【Web予約 14名】 19:15-19:45 VOLTJUMP MISA		【5名】 19:30-19:40 ストレッチボール			
19:30		【5名】 19:50-20:00 ウェープリング		【5名】 20:00-20:10 GRID	【Web予約 21名】 20:10-20:40 コンディショニングボール				【Web予約 21名】					
20:00	【Web予約 16名】 20:05-20:50 Group Fight 45 TAKESHI		【Web予約 16名】 20:10-20:40 Group Centergy 30 NAOYUKI		【Web予約 21名】 20:10-20:55 トライフォルヨガ 桜木和美				【Web予約 21名】 20:05-20:50 ZUMBA45 Fusako					
20:30														
21:00	【Web予約 14名】 21:15-21:45 TOBIPPA RICO		【Web予約 16名】 21:00-21:45 Group Fight 45 NAOYUKI		【Web予約 14名】 21:15-21:45 TOBIPPA SOTA				【Web予約 8名】 21:15-21:35 Infinity Kick ZEN					
21:30														
22:00														
23:00														

マークはバスタオル マークはシューズが必要なレッスンです。  
 マークは入会後1年未満の方、優先レッスンです。

**【確認事項】**  
 ○レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。  
 ○スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。  
 ○スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。

受付時間：≪平 日≫11:00~20:00  
 ≪土・日・祝≫10:00~18:00

**【予約方法】**  
**（スタジオプログラム）**  
 ①21日後の同時刻に終了するレッスンから順次予約受付となります。  
 ②1度の予約可能枠は会員種別により異なります。  
 ③レッスンの予約、キャンセルはWEBのみでの受付となります。  
 ④レッスンの無断キャンセルはお控えいただくようお願い申し上げます。  
 ※3回以上続いた場合、予約制限をさせていただきます。

**（ショートプログラム）**  
 実施場所：フリースペース  
 参加受付：レッスン開始5分前よりフリースペースにて先着順  
 定員：5名  
 その他：開始5分前から終了5分後はフリースペースはレッスンにて使用させていただきます。

## プログラム詳細

クラス名	内容
<b>«MOSSA» その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム</b>	
<b>Group Fight</b>	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
<b>Group Centergy</b>	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス
<b>«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>	
<b>トラディショナルヨーガ</b>	伝統的なアーサナを楽しみます
<b>ホットヨーガ・ベーシック</b>	ヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのベーシッククラス
<b>ホットヨーガ・ウェストシェイプ</b>	腹部の振りや側屈等ウエスト引き締めにも効果的なポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
<b>ホットヨーガリセット・冷え むくみ</b>	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り冷えやむくみ改善に効果的なクラス
<b>«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます</b>	
<b>infinity flow</b>	ピラティスとヨガの動きをもとに音楽に合わせてしなやかに身体を動かすクラス
<b>ピラティス</b>	ピラティスの基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えるクラス
<b>ホットスタイルピラティス</b>	5ムーブメント(種目)1フロー (セット) の新感覚ピラティスのクラス
<b>«アクティブ» 全身持久力向上、脂肪燃焼効果が高いプログラム</b>	
<b>TOBIPPA</b>	トランポリンを使用し30分間、跳びつばなしのプログラム。アップテンポや心地のいいリズムの音に、トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせたプログラム。シェイプアップ/心肺機能向上/筋力アップ/パフォーマンス向上が見込めます。
<b>VOLTJUMP</b>	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス
<b>infinity kick</b>	短時間で高い運動効果をもたらす高強度のインターバルトレーニング法 (HIIT) とシンプルで本格的なコンビネーションをサンドバックに打ち込むキックボクシングを組み合わせた女性専用プログラム
<b>ZUMBA®</b>	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ
<b>«コーディネーション» 様々なエクササイズで身体の調整を行います</b>	
<b>ボールコンディショニング</b>	ストレッチボールを使用し、体幹深部の小さな筋肉を自分の体重を利用して緩ませるクラス
<b>ウェーブリング</b>	ウェーブリングで筋肉を緩め、姿勢改善・柔軟性の向上・背骨周りの筋肉のハリやコリの改善するクラス
<b>GRID</b>	GRID™で筋膜リリースを行い、血流の増大・関節可動域の拡大・老廃物の除去・筋肉痛の軽減などをします。
<b>コンディショニングボール</b>	コンディショニングボールを使用し、様々な部位の筋肉を緩ませることでセルフボディケアをするクラス
<b>more beautiful ~Refa×Megalos~</b>	Refa を使用し、循環システムを整え、老廃物を流しやすくして排出を促すクラス