

	月	火	水	木	金	土	日	
7:00	営業開始 7:00	営業開始 7:00	営業開始 7:00	営業開始 7:00	営業開始 7:00			7:00
7:30	[定員16名] AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 1 7:20~8:20 Hana	[定員21名] イントリニティ 7:30~8:15 Karin		[定員12名] TOTAL ADVANCE 7:30~8:15 Sakie	[定員21名] ボールコンディショニング 7:35~8:15 Karin	営業開始 9:00	営業開始 9:00	7:30
8:00								8:00
8:30	[定員13名] !	[定員22名] TOTAL BASIC 9:00~9:45 Karin	[定員13名] AntiGravity® Fundamentals1 9:00~10:00 Hinata	[定員22名] Gaze ~肩甲骨美人~ 9:00~10:00 Mika	[定員12名] イントリニティ 9:00~10:00 Karin			8:30
9:00	AntiGravity® Aerial Yoga 8:50~9:40 Hana					[定員16名] AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 1 9:15~10:15 Kai	[定員18名] Surf Exercise ~BASIC2.0~ 9:15~10:00 Shiori	9:00
9:30								9:30
10:00	[定員12名] Hip&legs 10:15~11:00 Karin	[定員22名] Gaze ~美尻~ 10:15~11:00 Kana	[定員21名] ボールコンディショニング 10:30~11:10 Hinata	[定員13名] ! AntiGravity® Fundamentals 奇数日:3/偶数日:2 10:30~11:30 Sakie	[定員22名] infinity flow 10:30~11:15 Karin	[定員13名] AntiGravity® Fundamentals1 10:35~11:35 Kai	[定員22名] infinity flow 10:40~11:25 Shiori	10:00
10:30								10:30
11:00	[定員22名] Gaze ~美脚~ 11:30~12:30 Karin	[定員16名] AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 2 11:30~12:30 Sakie	[定員18名] Surf Exercise ~BASIC7.0~ 11:45~12:30 Yuriko	[定員19名] TOBIPPA 12:00~12:30 Sakie	[定員12名] TOTAL BASIC#2 11:45~12:30 Mika	[定員13名] ! AntiGravity® Suspension 12:00~12:50 Hana	[定員21名] ボールコンディショニング 12:00~12:40 Hinata	11:00
11:30								11:30
12:00	[定員18名] Surf Exercise ~Total Beauty~ 13:00~13:45 Sakie	[定員13名] AntiGravity® Fundamentals 奇数日:1/偶数日:2 13:10~14:10 Sakie	[定員12名] TOTAL ADVANCE 13:15~14:00 Mayumi	[定員12名] TOTAL BASIC 13:15~14:00 Kana	[定員21名] Gaze ~肩甲骨美人~ 13:00~13:45 Mika	[定員13名] ! AntiGravity® Fundamentals 奇数日:2/偶数日:3 13:20~14:10 Kai	[定員22名] Gaze ~美尻~ 13:15~14:00 Hinata	12:00
12:30								12:30
13:00	[定員12名] Back&Arms 14:30~15:15 Sakie	[定員13名] ! AntiGravity® Aerial Yoga 14:30~15:30 Mayumi	[定員19名] VOLTJUMP 14:30~15:00 KENTARO	[定員18名] NEW Surf Exercise ~BASIC8.0~ 14:40~15:25 Yuriko	[定員12名] TOTAL BASIC 14:15~15:00 Mina	[定員12名] Back&Arms 14:40~15:25 Mayumi	[定員19名] TOBIPPA 14:30~15:00 Shiori	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30	<p>●AntiGravity® 週替わりレッスン                  ※Aerial Yoga (AY) ※Suspension Fitness (SF) ※                  月曜8:50~ [AY] 2日: AY3, 16日: AY4, 23日: AY1                  火曜14:30~ [AY] 3日: AY1, 10日: AY2, 17日: AY3, 24日: AY4                  水曜17:30~ [AY] 4日: AY4, 11日: AY1, 18日: AY2                  土曜12:00~ [SF] 7日: SF3, 14日: SF1, 21日: SF2, 28日: SF3                  日曜15:30~ [Fun] 1日: FUN1, 8日: Fun2, 22日: FUN1</p>						[定員13名] AntiGravity® Fundamentals1/2 15:30~16:30 Ami	15:30
16:00	<p>このマークがついているクラスは、滑り止め靴下が必須となります。                  (滑り止め靴下をご持参頂けない場合、レッスンにご参加できません)</p>						[定員16名] AntiGravity® Restorative Yoga Class Design 2 16:00~17:00 Hana	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30	[定員12名] Hip&legs 18:00~18:45 Yuko	[定員12名] Back&Arms 17:55~18:40 Mayumi	[定員13名] ! AntiGravity® Aerial Yoga 18:00~19:00 Mayumi	[定員22名] Gaze ~美尻/肩甲骨~ 18:00~18:45 Hinata/Misora	[定員19名] TOBIPPA 18:15~18:45 キャスト	[定員19名] VOLTJUMP 17:30~18:00 Mayumi	[定員18名] Surf Exercise ~BASIC6.0~ 17:00~17:45 Ami	17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	[定員13名] AntiGravity® Fundamentals1 19:20~20:20 Yuko	[定員19名] VOLTJUMP 19:15~20:00 Mayumi	[定員22名] infinity flow 19:30~20:15 Mayumi	[定員12名] TOTAL BASIC 19:20~20:05 Hinata	[定員18名] Surf Exercise ~Total Beauty3.0~ 19:20~20:05 キャスト	[定員22名] infinity flow 18:30~19:15 Mayumi	[定員12名] TOTAL BASIC 18:25~19:10 Hinata	19:00
19:30								19:30
20:00	[定員13名] ! AntiGravity® Fundamentals 奇数日:3/偶数日:2 20:40~21:40 Yuko	[定員12名] イントリニティ 20:45~21:30 Mayumi	[定員12名] TOTAL ADVANCE 20:45~21:30 Mayumi	[定員21名] ボールコンディショニング 20:40~21:20 Hinata	[定員18名] Surf Exercise ~Total Beauty2.0~ 19:50~20:35 Mayumi	[定員18名] TOTAL ADVANCE 19:30~20:15 Ami	[定員12名] TOTAL ADVANCE 19:30~20:15 Ami	20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00	営業終了 22:00	営業終了 22:00	営業終了 22:00	営業終了 22:00	営業終了 22:00	営業終了 21:00	営業終了 21:00	22:00

! ...参加条件があるクラスです。 👣 ...シューズが必要なクラスです。 🧦 ...滑り止め付きくつ下が必要なクラスです

(営業時間) 月曜~金曜 7:00~22:00 土曜・日曜・祝日 9:00~21:00  
 (受付時間) 月曜~金曜 11:00~20:00 土曜・日曜・祝日 10:00~18:00  
 定休日/毎月5日、15日、25日、月末最終日(夏季・年末年始・法廷設備点検定休あり)

21日先の同時刻に終了しているレッスンまでご予約いただけます

# ＊スタジオプログラムのご案内＊

クラス名	時間	強度	難度	内容
<b>「アンティグラビティ」ハンモックを使用し、反重力の中で体幹を使い、楽しみながら、身体の調整、リラックスなど行います</b>				
アンティグラビティ Fundamentals1	60分	★	★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。
アンティグラビティ Fundamentals2	50分 60分	★★	★★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。 身体の中心であるコアの部分が多く使用し、様々なポーズにチャレンジします。 <b>※Fundamentals1を5回以上受けた事がある方が参加できます。</b>
アンティグラビティ Fundamentals3	50分 60分	★★	★★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。 Fundamentals3では、コア多く使用し、2よりもダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の身体と向き合います。 <b>※Fundamentals2を3回以上受けた事がある方が参加できます。</b>
アンティグラビティ Aerial Yoga (Class Design 1.2.3.4)	50分 60分	★★★	★★★★	重力を利用し、身体の伸びや、めぐりの感覚、呼吸の通り方などを体験します。地上では難しいポーズもハンモックのサポートを用いることで、正しいポジションを見つけヨガの練習にもなります。空中に浮かぶハンモックの中で行う瞑想などにより、非日常的なスペースで自身を見つめたり、気づきを体感します。不安定な中コアを使いストレッチを行うポーズをじっくりと行うクラスです。 <b>※Fundamentals1.2.3を受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方が参加できます。</b>
アンティグラビティ Suspention Fitness (初.Class Design 1.2.3)	50分 60分	★★★	★★★★	ハンモックに慣れてきた方向けのアドバンスのクラスです。軽快な音楽に合わせて楽しく有酸素運動をしています。筋力の要素も強く、引き締めたい方やストレス解消したい方、汗をかきたい方にオススメの一番運動量の多いクラスです。 <b>※Fundamentals1.2.3を受けた事があり、AntiGravity®に慣れてきた方がご参加できます。 【初】はSuspention Fitnessを初めて受ける方向けの内容となります。</b>
アンティグラビティ Restorative Yoga (Class Design 1.2)	60分	★	★	床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力を緩めていき、リラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経の働きを整えていくクラス。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れてない方にもお勧めのクラス ※クラスデザイン1と2では、ポーズの種類が異なりますが、難易度には差はございません。
<b>「サーフエクササイズ」サーフィンの動きで体幹エクササイズを楽しめるプログラム</b>				
Surf Exercise ～BASIC～	45分	★★	★★	サーフエクササイズの基本動作を行きギナー向けのクラス。初めての方でも安心して行うことができ、体幹強化をはじめとしたサーフエクササイズの基本効果を実感できます。体幹のインナーマッスルが働き、アウトマッスルも活動することから、全身の引き締め効果が期待できます。 <b>※BASIC2.0/3.0/4.0/5.0/7.0・・・曲が変わります。</b>
Surf Exercise ～Total Beauty～	45分	★★	★★	女性らしい引き締まったシルエットをつくるための引き締めプログラム。 ボードの傾きに抗うことで、年齢と共に衰えてくる抗重力筋を徹底トレーニング。 重力に負けない引き締まった理想のボディを創ります。 <b>※Total Beauty2.0/3.0/4.0/5.0・・・曲が変わります。</b>
<b>「コーディネーション」様々なエクササイズで体の調整を行うクラス</b>				
イントロニティ	60分 45分	★	★	傾斜を利用して行う無重量ヨガストレッチ。主に体感を意識し、ボディラインを整えます。 重力を利用する新感覚エクササイズ
<b>「ピラティス」体幹部の筋バランスを整えます</b>				
infinity flow	45分	★★	★★	暖かいスタジオ環境の中で実施。ボディラインが気になる女性の為のピラティスプログラム。最新チャート曲に合わせて楽しみながらしなやかな身体を手に入れよう♪
Stretch Flow ※リフォーマー使用	30分	★	★	身体を伸ばすことにフォーカスし、関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くプログラム。
TOTAL BASIC ※リフォーマー使用	45分	★★	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に上半身・下半身の細かい筋肉にアプローチをかけていくプログラム。 全身を使ったボディメイクを行いたい方初心者におすすめです！
Hip&Legs ※リフォーマー使用	45分	★★	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム
Back&Arms※リフォーマー使用	45分	★★	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム
TOTAL ADVANCE ※リフォーマー使用	45分	★★	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整えよりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム マシンピラティスに慣れてきた方におすすめ
<b>「Gazeシリーズ」自身の身体、心を見つめ直し、身体をより良い方向へと導くクラス</b>				
Gaze ～美脚～	45分	★	★	重心に目を向け、骨盤のゆがみ姿勢をリセットし、エクササイズで重心を真中へと導くクラス また、リンパマッサージでむくみの解消を促進するクラス
Gaze ～美尻～	45分 60分	★	★	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え、美しいヒップに日常生活動作でヒップアップができるようにしていくクラス
Gaze ～肩甲骨美人～	45分	★	★	肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ、肩甲骨へアプローチをし、肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラス
Gaze ～くびれ～	30分 45分	★	★	骨盤帯を整え胸郭運動で深い呼吸動作を習得し、腹部の回旋エクササイズでくびれへとつなげるクラス
Gaze ～美胸～	30分	★	★	デコルテから胸のラインの骨格を整え、美胸を形成するための脂肪・筋肉にアプローチすることで立体的な美しいバストラインを目指していくクラス。バストのゴールデントライアングルを作りバストラインがきれいに見える体のバランスを整えましょう
<b>「アクティブプログラム」全身持久力向上、脂肪燃焼効果が高いプログラム</b>				
WORKOUT-hitsong-	30分	★★	★★	年代別のヒットソングに合わせて、様々なエクササイズを行うプログラム。 心肺機能向上/コアの強化/下半身の強化/シェイプアップ/ヒップアップ/下半身引き締め/ストレッチ発散 などの効果が期待できるプログラム <b>※シューズ必須クラス &lt;&lt;レンタルシューズ有 サイズ 22.0、23.0、24.0、25.0 1cm刻みのみ (靴下は各自ご持参ください)&gt;&gt;</b>
VOLTJUMP	30分 45分	★★	★★	クラブのような演出の中で音楽のリズムに合わせてながら、トランポリンの上で跳ぶ・走るなどの動きを行い脂肪燃焼、体力向上、体幹強化を目的としたクラス <b>※シューズ必須クラス &lt;&lt;レンタルシューズ有 サイズ 22.0、23.0、24.0、25.0 1cm刻みのみ (靴下は各自ご持参ください)&gt;&gt;</b>
TOBIPPA	30分	★★	★	アッペンボヤ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30分間跳びはなしのプログラム <b>※シューズ必須クラス &lt;&lt;レンタルシューズ有 サイズ 22.0、23.0、24.0、25.0 1cm刻みのみ (靴下は各自ご持参ください)&gt;&gt;</b>