





※隔週変更のクラス実施内容

奇数週：上記クラス実施

偶数週：下記クラス実施

	金曜日			土曜日		日曜日		
	ホットスタジオ	スタジオ	キッズルーム	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30	■定員 18名 9:30-10:15 ホットヨガ・ベーシック 45 KAO	■定員 10名 9:45-10:30 Reformer Pilates ~Hip&legs~ AIMI		■定員 18名 9:00-9:45 ホットヨガ・アドバンス 45 aiko	8:45-9:30 キッズ体育スクール ベビーミライク	■定員 18名 9:00-9:45 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ AYUMI	8:30-9:30 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】	9:00
10:00				■定員 18名 10:15-11:00 ホットヨガ・ベーシック 45 aiko	9:30-10:30 キッズ体育スクール ミライク 【ジュニア】	■定員 18名 10:15-11:00 infinity flow CHIEMI	9:30-10:30 キッズ体育スクール ミライク 【ジュニア】	10:00
10:30					10:30-11:30 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】		10:30-11:15 キッズ体育スクール ベビーミライク	10:30
11:00	■定員 18名 11:00-11:45 Gaze 45~美脚~ グラマラスレック AYUMI	■定員 14名 11:00-12:00 AntiGravity@60 Air barre / Fundamentals2 Kazu		■定員 18名 11:25-12:10 infinity flow MISAKI	■定員 14名 11:50-12:50 AntiGravity@60 Fundamentals2 / Suspension Fitness Chie	■定員 18名 11:35-12:20 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA	■定員 10名 11:45-12:30 Reformer Pilates ~Total Basic~ CHIEMI	11:00
11:30		※隔週でレッスンが変更となります。			※隔週でレッスンが変更となります。	■定員 18名 12:35-13:20 Surf Exercise 45 ~Balance~ KANA	■定員 10名 12:50-13:20 Reformer active CHIEMI	11:30
12:00	■定員 18名 12:15-13:00 ホットスタイル ピラティス 45 TOMOMI	■定員 15名 12:30-13:15 VOLTJUMP 45 AIMI		■定員 18名 12:45-13:25 ポールコンディショニング40 MISAKI	13:10-13:40 BODYCOMBAT 30 KANA			12:00
12:30						■定員 18名 13:45-14:30 Gaze 45 ~肩甲骨美人~ NANAMI	■定員 15名 13:55-14:25 TOBIPPA 30 KANA	12:30
13:00						■定員 17名 15:00-15:45 VOLTDRUM 45 AZU	■定員 13名 15:00-15:45 VOLTBOX 45 NANAMI	13:00
13:30		■定員 18名 13:45-14:35 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI		■定員 18名 14:00-14:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 17名 14:00-14:45 ZUMBA 45 SEKI			13:30
14:00						■定員 17名 16:30-17:15 ホットヨガ・アドバンス 45 YURINO	■定員 16名 16:15-17:00 BODYCOMBAT 45 AZU	14:00
14:30						■定員 18名 17:45-18:30 ホットヨガ・リセット45 骨盤 YURINO	■定員 14名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Fundamentals1 CHIEMI	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		15:30-16:30 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】 対象：3歳~小1	キッズ アフター スクール					16:00
16:30		16:30-17:15 アフタースクール スポーツカリキュラム						
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	■定員 15名 18:00-18:30 MAT Pilates AYUMI	■定員 14名 18:00-19:00 AntiGravity@60 Fundamentals3 / Fundamentals1 Ayane		■定員 18名 17:45-18:30 ホットヨガ・リセット45 骨盤 YURINO	■定員 14名/10名 17:45-18:45 AntiGravity@60 Open / Restorative Yoga Kazu			18:00
18:30		※隔週でレッスンが変更となります。			※隔週でレッスンが変更となります。			18:30
19:00	■定員 18名 19:00-19:30 Gaze30~美胸~ AYUMI							19:00
19:30								19:30
20:00	■定員 18名 19:50-20:35 infinity flow CHIEMI	■定員 15名 19:45-20:15 TOBIPPA 30 SUZUNA						20:00
20:30								20:30
21:00	■定員 18名 21:00-21:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	■定員 10名 20:50-21:35 Reformer Pilates ~Total Basic~ SUZUNA						21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30

営業時間：≪平日≫9：00～22：30 ≪土・日・祝≫8：00～20：00  
 休館日：毎週木曜日・年末年始・夏期休館日  
 【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。

## プログラム詳細

クラス名	強度	難度	内容
«アンティ重力フィットネス»ハンモックを使って行うNY生まれの反重力フィットネス			
AntiGravity®Fundamentals1	★	★★	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。
AntiGravity®Fundamentals2 	★★	★★★	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を多く利用し様々なポーズにチャレンジします。 ※Fundamental1を5回以上受けた事がある方がご参加いただけます。
AntiGravity®Fundamental3 	★★★	★★★	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。ダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の体と向き合います。 ※Fundamental2に3回以上参加した方がご参加いただけます。
AntiGravity®MIX 	★★	★★★	Fundamentals1,2,3の内容をMIXさせたクラス。 ※Fundamentals1・2・3を受けた事がある方が参加できます。
AntiGravity®Open 	★★★	★★★	FUNMIXの中にアドバンスポーズが2〜3組み込まれた内容。MIXポーズを深めながらアドバンスポーズにチャレンジするので無理なくレベルアップが目指せます。 ※Fundamentals1・2・3を受けた事がある方が参加できます。
AntiGravity®Aerial Yoga 	★★★	★★★	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。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、不安定な中コアを使いストレッチをするポーズをじっくりと行うクラス。 ※Fundamentals1,2,3またはOpenを受けたことあり、慣れてきた方がご参加できます。
AntiGravity®Suspention Fitness 	★★★	★★★	ハンモックに慣れてきた方向けのアドバンスクラスです。軽快な音楽に合わせて楽しく有酸素運動をしています。筋トレの要素も強く、引き締めたい方やストレス解消したい方、汗のかきたい方にオススメの一番運動量の多いクラスです。 ※Fundamentals1,2,3またはOpenを受けたことあり、慣れてきた方がご参加できます。
AntiGravity®Air barre 	★★★	★★★	バレエのメソッドを取り入れたパフォーマンス要素が高いクラス。指先から足先まで全身くまなく、美しく動かしながら、特に下半身引締め効果が高く、バレエ未経験でも楽しめるクラスです。 ※Fundamentals1,2,3またはOpenを受けたことあり、慣れてきた方がご参加できます。
AntiGravity®Restorative Yoga	★	★★	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です。
«サーフエクササイズ»サーフボードの下にバランスボールを設置しサーフィンの全身運動に加え、体幹を強化できるエクササイズ ※クラスやインストラクターにより音源に変更があります。			
Surf Exercise ~Basic~	★★	★★	サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けレッスン。初めての方でも安心して行うことができ、体幹の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。
Surf Exercise ~Total Beauty~	★★	★★	女性らしい引き締まったシルエットをつくる、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。
Surf Exercise ~Balance~	★★	★★	「体幹」にフォーカスしたプログラム。通常のレッスンよりもバランス系の動きをたくさん行い、細かな体幹の筋肉に刺激を与えることで、より強い体幹をつくれます。全身のバランスを調整し骨格筋肉を美しく整えます。
«MOSSA»			
Group Groove	★★	★★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス。
«LesMills»			
BODYCOMBAT	★★★	★★	パンチ・キックなど、格闘技にインスピレーションを得たハイエナジーワークアウト。ストレス発散にも最適なクラス。
«VOLTプログラム» 「暗闇」×「音楽」を楽しむクラス			
VOLTBOX	★★	★	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラスです。
VOLTDRUM	★★	★★	叩くと光るスティックでビートを刻む爽快感と、運動を掛け合わせたエンターテイメント型プログラムです。
VOLTJUMP	★★	★★	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しむアミューズメント型プログラム。「暗闇×音楽」で全身ボディメイクを。
«TOBIPPA»			
TOBIPPA	★★	★	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るプログラム。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に効果的です。
«ダンス»			
フリースタイル	★★	★	音楽に合わせて様々なダンスを楽しむクラス。リズム取りや簡単な振り付けを楽しめます
ZUMBA	★★	★	ラテンを中心とした世界中の音楽を使用し、インストラクターの動きをまねて身体を動かすダンスプログラム

クラス名	強度	難度	内容
<b>「Gazeプログラム」自身の身体、心を見つめ直し、身体をより良い方向へと導きます</b>			
Gaze ～美脚～ グラマラスレッグ	★	★	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です。
Gaze ～美尻～ マシュマロヒップ	★	★	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です。
Gaze ～美胸～	★	★	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です。
Gaze ～肩甲骨～	★	★	肩甲骨の土台となっている胸郭の可動域を広げ、本来の肩甲骨の動きを取り戻し、肩甲骨回りの適格な関節運動や背面の筋群を強化活性化させるエクササイズで肩甲骨・背中全体を美しく整える。
<b>「ヨーガ」ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます ※高温多湿の為、強度の目安を高いております。</b>			
ホットヨーガ・ベーシック	★★	★★	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
ホットヨーガ・アドバンス	★★★	★★	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アドバンスクラス
パワーヨーガ	★★	★★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます。
<b>「ピラティス」体幹部の筋バランスを整えます</b>			
infinity flow	★★	★★	ピラティスとヨガの動きを基に音楽に合わせてしなやかに身体を動かすクラス。
ホットスタイルピラティス	★★	★★	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
ボディデザインピラティス	★★	★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えるクラス 常温で行います。
MAT Pilates	★★	★★	マットピラティスにおいて、姿勢バランスやスキルアップを目指すクラス
<b>「マシンピラティス」体幹部の筋バランスを整え、美しい姿勢や身体をつくります ※ご参加の際は 滑り止め付靴下の着用が必須となります。</b>			
Reformer Pilates ～Strech Flow～	★	★	身体を伸ばすことにフォーカスし、可動域を広げながら美しい身体へと導くクラス
Reformer Pilates ～Total Basic～	★★	★★	「基本の動き」を丁寧に行い、上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくクラス
Reformer Pilates ～Hip&legs～	★★★	★★★	お尻と脚に向けて集中的にアプローチをかけていくクラス
<b>New!</b> Reformer Pilates ～Lower Body～	★★★	★★★	下半身にターゲットを絞り、股関節周りを中心にトレーニングをしていくクラス
Reformer active	★★★★★	★★★	アップテンポの音楽に合わせて、リフォーマーエクササイズと自重エクササイズを行うクラス。 インターバルトレーニングも行い、短時間でエネルギー消費を目指します。
<b>【 予約方法 】</b> 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度の予約可能枠は最大4枠までとなります。※レッスン1つ消化毎に次のご予約が可能です。 ③レッスン予約、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。 ※2回以上続いた場合、予約制限をさせていただきます場合がございます。			