

STUDIO SCHEDULE 6/1~6/30
※スケジュール・定員は変更になる可能性があります。



※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

	月曜日			火曜日			水曜日				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	キッズルーム	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	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	マークはバスタオル マークはシューズ マークは滑り止め付靴下が必要なレッスンです。 ※Surf Exerciseへご参加の際は、ご自身のバスタオルをサーフボードに敷いてご利用いただくことも可能です。 マークは濡れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。詳細はプログラム詳細をご覧ください。																		8:30
9:00																		9:00	
9:30	■定員 21名 9:40-10:25 ホットヨーガ・ベーシック 45 YURINO	■定員 14名 9:30-10:30 AntiGravity®60 Aerial Yoga / Fundamentals3 Kazu		■定員 21名 9:30-10:15 ホットヨーガ・アドバンス 45 YUMI	■定員 10名 9:45-10:30 Reformer Pilates ~Total Basic~ Nakaji		■定員 21名 9:30-10:15 ホットスタイル ピラティス 45 TOMOMI	■定員 14名 9:45-10:45 AntiGravity®60 Open / Fundamentals1 Chie		■定員 21名 9:30-10:15 ホットヨーガ・ベーシック 45 KAO	■定員 18名 9:45-10:30 infinity flow CHIEMI		■定員 21名 9:00-9:45 ホットヨーガ・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 21名 9:00-9:45 Gaze 45~美尻~ マシュマロビブ AYUMI	8:30-9:30 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】	9:30		
10:00		※隔週でレッスンが変更となります。		■定員 21名 10:45-11:30 ホットヨーガ・リセット45 ウエストシェイプ YUMI	■定員 18名 11:00-11:50 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI		■定員 21名 10:45-11:30 ホットヨーガ・リセット45 肩こり YUMI	■定員 17名 11:00-11:45 Group Groove 45 Nakaji	ベビー ミライク	■定員 21名 11:00-11:45 ホットヨーガ・リセット45 骨盤 YUMI	■定員 16名 11:15-12:00 BODYCOMBAT 45 AZU	ベビー ミライク	■定員 21名 11:00-11:45 ホットヨーガ・リセット45 肩こり Lilly	■定員 14名 11:00-12:00 AntiGravity®60 Air barre / Fundamentals2 Kazu	■定員 21名 11:25-12:10 ホットスタイル ピラティス 45 MISAKI	■定員 14名 12:00-13:00 AntiGravity®60 Fundamentals 2 / Suspension Fitness Chie	■定員 21名 11:30-12:15 Gaze 45~びれ~ AYUMI	■定員 10名 11:45-12:30 Reformer Pilates ~Total Basic~ MARIE	12:00
12:00	■定員 18名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 10名 12:30-13:15 Reformer Pilates ~Lower Body~ CHIEMI		■定員 21名 12:00-12:45 Gaze 45~美尻~ AYUMI	New! ■定員 16名 12:15-13:00 Group Fight 45 Nakaji		■定員 18名 13:15-14:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI			■定員 17名 12:30-13:15 VOLTDRUM 45 AZU	■定員 10名 12:30-13:15 ストレッチーズ CHIEMI		■定員 18名 12:25-13:10 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 15名 12:30-13:00 TOBIPPA CHIEMI	■定員 21名 12:35-13:15 ポールコンディショニング40 MISAKI	※隔週でレッスンが変更となります。	■定員 21名 12:45-13:30 Gaze 45~美脚~ グラマラスレック AYUMI	■定員 13名 13:00-13:30 VOLTBOX 30 MARIE	13:00
13:30	■定員 21名 13:30-14:15 Gaze 45~美尻~ マシュマロビブ AYUMI													■定員 18名 13:45-14:35 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 17名 13:50-14:25 ZUMBA 45 SEKI	■定員 18名 14:00-14:45 infinity flow CHIEMI	■定員 15名 14:00-14:30 TOBIPPA 30 NANAMI	14:30	
14:30	New! 新導入プログラム Group Fight ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的なワークアウトを行うクラス。																		14:30
15:00																		15:00	
15:30														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	15:15-16:00 Group Fight 45 NANAMI	15:15-16:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	15:00-15:45 BODYCOMBAT 45 AZU	15:30	
16:00																		16:00	
16:30																		16:30	
17:00																		17:00	
17:30	■定員 21名 17:45-18:30 ホットヨーガ・ベーシック 45 MINA	■定員 14名 / 10名 18:15-19:15 AntiGravity®60 Fundamentals1 / Restorative Yoga CHIEMI		■定員 17名 17:45-18:30 VOLTDRUM 45 AZU	■定員 14名 18:15-19:15 AtiGravity®60 Fundamentals3 / Fundamentals1 Ayane		■定員 10名 18:10-18:55 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 10名 18:45-19:15 Reformer active MARIE		■定員 18名 18:10-18:55 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 15名 19:45-20:30 VOLTJUMP 45 AKO / 19:45-20:15 TOBIPPA30 CHIEMI		■定員 21名 18:00-18:45 Gaze 45~美尻~ マシュマロビブ AYUMI	New! ■定員 16名 18:00-18:45 Group Fight 45 NANAMI	■定員 21名 17:45-18:30 ホットヨーガ・リセット45 骨盤 YURINO	■定員 14名 17:40-18:40 AntiGravity®60 Open / Fundamentals1 Kazu	■定員 14名/10名 17:30-18:30 AntiGravity®160 Fundamentals 1 / Restorative Yoga CHIEMI	18:30	
18:30		※隔週でレッスンが変更となります。		■定員 21名 18:55-19:40 Gaze 45 ~肩甲骨美人~ CHIEMI	■定員 16名 19:45-20:15 BODYCOMBAT 30 AZU		■定員 17名 19:30-20:15 VOLTDRUM 45 NANAMI	■定員 15名 19:45-20:30 VOLTJUMP 45 AKO / 19:45-20:15 TOBIPPA30 CHIEMI		■定員 18名 20:00-20:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 14名 20:45-21:45 AtiGravity®60 Fundamentals2 / Suspension Fitness Ayane		■定員 21名 21:15-22:00 ホットヨーガ・ベーシック 45 YURINO	※隔週でレッスンが変更となります。				19:30	
20:00	■定員 21名 20:00-20:45 Gaze 45~美尻~ マシュマロビブ MARIE	■定員 15名 20:00-20:30 TOBIPPA CHIEMI		■定員 18名 20:00-20:45 infinity flow CHIEMI	■定員 18名 20:45-21:35 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI		■定員 18名 20:45-21:30 infinity flow CHIEMI	■定員 13名 21:15-21:45 VOLTBOX 30 MARIE										20:00	
20:30																		20:30	
21:00	■定員 18名 21:15-22:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	■定員 10名 21:10-21:55 Reformer Pilates ~Hip&Legs~ MARIE		■定員 21名 21:10-21:55 ホットヨーガ・リセット45 ウエストシェイプ MINA														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
「アンティグラビティフィットネス」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つ組み込まれた内容。 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®Suspension 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きます。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、特に下半身引き締め 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 ～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ります。 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。
Group Fight	★★	★★	ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイ ナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的なワークアウトを行うクラス
「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。
VOLTDRAW	★★	★★	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 エンターテイン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
«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			
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させるエクササイズで肩甲骨・背中全体を美しく整える。
Gaze ～くびれ～	★	★	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です。
«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。			
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
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます			
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。
ストレッチーズ	★	★★	伸張性のある布を使用し、ピラティスのエクササイズやストレッチを行うクラスです。
«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			
Reformer Pilates ～Total Basic～	★★	★★	「基本の動き」を丁寧にを行い、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
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。
【 予約方法 】 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、予約制限をかけさせていただきます場合がございます。			