

STUDIO SCHEDULE 12/1~12/31 改訂版

※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	キッズルーム	ホットスタジオ	スタジオ	キッズルーム	
8:00																				8:00
8:30																				8:30
9:00																				9:00
9:30																				9:30
10:00																				10:00
10:30																				10:30
11:00																				11:00
11:30																				11:30
12:00																				12:00
12:30																				12:30
13:00																				13:00
13:30																				13:30
14:00																				14:00
14:30																				14:30
15:00																				15:00
15:30																				15:30
16:00																				16:00
16:30																				16:30
17:00																				17:00
17:30																				17:30
18:00																				18:00
18:30																				18:30
19:00																				19:00
19:30																				19:30
20:00																				20:00
20:30																				20:30
21:00																				21:00
21:30																				21:30
22:00																				22:00
22:30																				22:30

マークはバスタオル マークはシューズ マークは滑り止めマット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。詳しくはプログラム詳細をご覧ください。

【★整理券】のクラスはレッスン開始30分前よりフロントにて整理券を配布いたします（予約不要のためレッスン消化にはなりません）

男性の保護者の方もご参加いただけます。

■定員 21名
9:00-9:45
ホットヨーガ・アドバンス
45
aiko

■定員 14名
9:45-10:45
AntiGravity®60
Air barre /
Fundamentals3
Kazu

■定員 21名
10:15-11:00
ホットヨーガ・ベーシック
45
aiko

■定員 21名
11:25-12:10
ホットスタイル
ピラティス 45
MISAKI

■定員 18名
12:25-13:10
Surf Exercise 45
~Balance~
TOMOMI

■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
15:00-15:45
Gaze 45~美尻~
マシュマロピップ
MARIE

■定員 21名
17:45-18:30
ホットヨーガ・ベーシック
45
MINA

■定員 21名
18:50-19:35
ホットヨーガ・リセット45
ウエストシェイプ
MINA

■定員 18名
20:00-20:45
Surf Exercise 45
~Basic~
CHIEMI

★整理券 21名
21:05-21:35
コンディショニング30

■定員 14名
9:30-10:30
AntiGravity®60
Aerial Yoga /
Fundamentals2
Kazu

■定員 18名
11:00-11:50
ボディデザインピラティス
50
TOMOMI

■定員 10名
12:30-13:15
Reformer Pilates
~Total Basic~
MARIE

■定員 14名 / 12名
18:15-19:15
AntiGravity®60
Fundamentals1 /
Restorative Yoga
CHIEMI

■定員 17名
19:45-20:30
フリースタイル
45
ema

■定員 10名
21:00-21:45
Reformer Pilates
~Lower Body~
MARIE

■定員 21名
9:30-10:15
ホットヨーガ・アドバンス
45
YUMI

■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 21名
12:00-12:45
Gaze 45~美尻~
マシュマロピップ
AYUMI

■定員 16名
12:15-13:00
Group Fight 45
かのうふさこ

■定員 16名
18:00-18:45
BODYCOMBAT 45
AZU

■定員 18名
19:30-20:15
infinity flow
AZU

■定員 21名
21:00-21:45
ホットヨーガ・リセット45
肩こり
MINA

■定員 21名
9:30-10:15
ホットスタイル
ピラティス 45
TOMOMI

■定員 10名
9:45-10:30
Reformer Pilates
~Hip&Legs~
CHIEMI

■定員 17名
11:00-11:45
Group Groove 45
かのうふさこ

■定員 16名
12:15-13:00
Group Fight 45
かのうふさこ

※常盤クラス

■定員 10名
17:45-18:30
Reformer Pilates
~Total Basic~
MARIE

■定員 10名
18:45-19:15
Reformer active
MARIE

■定員 15名
19:45-20:30
TOBIPPAA30
CHIEMI

■定員 16名
20:50-21:20
Group Fight 30
MARIE

■定員 21名
9:30-10:15
ホットヨーガ・ベーシック
45
KAO

■定員 14名
9:45-10:30
Reformer Pilates
~Total Basic~
CHIEMI

■定員 21名
11:00-12:00
AntiGravity®60
Fundamentals1/
Open
Chie

■定員 17名
12:30-13:15
フリースタイル
45
ema

■定員 17名
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

■定員 14名
16:30-17:15
アフタースクール
スポーツツカリキュラム

■定員 18名
19:50-20:35
Gaze 45
~美尻~
MARIE/AYUMI

■定員 17名
19:45-20:30
Group Groove 45
CHIEMI

■整理券 21名
20:50-21:20
ストレッチ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。 身体を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。 ※Fundamentals1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。 ※Fundamentals2に3回以上参加した方がご参加いただけます。
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を5回以上受けた事がある方がご参加いただけます。
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。 ※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、関節部や心身のかみ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。
«M O S S A»			
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			
VOLTDJ	★★	★★	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。

クラス名	強度	難度	内容
«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付けを楽しみます
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
«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。
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、強度の目安を高くしております。			
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。
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 ※ご参加の際は 滑り止め付靴下 の着用が必須となります。			
Reformer Pilates ～Total Basic～	★★	★★	「基本の動き」を丁寧に、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 ～Back&Arms～	★★	★★★★	背中と二の腕にフォーカスしたクラス
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。
«コンディショニング» 身体の調子を整えます			
ボールコンディショニング	★	★	ボールで背骨周りをほぐし、筋肉を緩め、体の不調を予防・改善しセルフリリースを行うクラス
ストレッチ/コンディショニング	★	★	ボールやコンディショニングボールなどの道具を使い筋膜リリースやストレッチを行うクラス ※整理券制

【 予約方法 】

- ① 21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。
 ② 1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。