

# STUDIO SCHEDULE 1/4~1/31 (1/3は特別スケジュールです)

\*スケジュール・定員は変更になる可能性がございます。



※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	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00	ホットスタジオ マークはバスタオル マークはシーツ 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 マークは慣れてきた方が受け取れるレッスンとなります。詳しくはプログラム詳細をご覗ください。 【★整理券】のクラスはレッスン開始30分前よりプリ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）	スタジオ マークはバスタオル マークはシーツ 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 マークは慣れてきた方が受け取れるレッスンとなります。詳しくはプログラム詳細をご覗ください。 【★整理券】のクラスはレッスン開始30分前よりプリ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）	キッズルーム ホットスタジオ マークはバスタオル マークはシーツ 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 マークは慣れてきた方が受け取れるレッスンとなります。詳しくはプログラム詳細をご覗ください。 【★整理券】のクラスはレッスン開始30分前よりプリ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）	ホットスタジオ マークはバスタオル マークはシーツ 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 マークは慣れてきた方が受け取れるレッスンとなります。詳しくはプログラム詳細をご覗ください。 【★整理券】のクラスはレッスン開始30分前よりプリ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）	スタジオ マークはバスタオル マークはシーツ 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 マークは慣れてきた方が受け取れるレッスンとなります。詳しくはプログラム詳細をご覗ください。 【★整理券】のクラスはレッスン開始30分前よりプリ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）	キッズルーム ホットスタジオ マークはバスタオル マークはシーツ 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 マークは慣れてきた方が受け取れるレッスンとなります。詳しくはプログラム詳細をご覗ください。 【★整理券】のクラスはレッスン開始30分前よりプリ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）	ホットスタジオ マークはバスタオル マークはシーツ 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 マークは慣れてきた方が受け取れるレッスンとなります。詳しくはプログラム詳細をご覗ください。 【★整理券】のクラスはレッスン開始30分前よりプリ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）
8:30							
9:00	■定員 21名 9:40-10:25 ホットヨガ・ベーシック 45 YURINO	■定員 21名 9:30-10:15 AntiGravity®@60 Aerial Yoga / Fundamentals2 Kazu	■定員 10名 9:45-10:30 Reformer Pilates ~Hip&Legs~ CHIEMI	■定員 18名 9:45-10:30 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	★整理券 21名 10:00-10:30 ウェーブリング30	■定員 21名 9:30-10:15 ホットヨガ・ベーシック 45 KAO	■定員 21名 9:45-10:45 AntiGravity®@60 Air barre / Fundamentals3 Kazu
9:30	■定員 21名 9:40-10:25 ホットヨガ・ベーシック 45 YURINO	■定員 21名 9:30-10:15 AntiGravity®@60 Aerial Yoga / Fundamentals2 Kazu	■定員 10名 9:45-10:30 Reformer Pilates ~Hip&Legs~ CHIEMI	■定員 18名 9:45-10:30 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	★整理券 21名 10:00-10:30 ウェーブリング30	■定員 21名 9:30-10:15 ホットヨガ・ベーシック 45 KAO	■定員 21名 9:45-10:45 AntiGravity®@60 Air barre / Fundamentals3 Kazu
10:00	■定員 21名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 骨盤 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 17名 11:00-11:45 ZUMBA YUMI	■定員 21名 11:00-11:45 ホットヨガ・リセット45 YUMI	■定員 14名 11:00-12:00 AntiGravity®@60 Fundamentals1/ Open Chie	■定員 21名 10:50-11:35 ホットヨガ・リセット45 YUMI	■定員 14名 11:15-12:00 Group Fight 45 MARIE/ NANAMI
10:30	■定員 21名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 骨盤 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 17名 11:00-11:45 ZUMBA YUMI	■定員 21名 11:00-11:45 ホットヨガ・リセット45 YUMI	■定員 14名 12:20-13:05 Reformer Pilates ~Back & Arms~ CHIEMI	■定員 21名 11:25-12:10 Surf Exercise 45 ~Basic~ TOMOMI	■定員 18名 12:25-13:10 Group Fight 45 MARIE/ NANAMI
11:00	■定員 21名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 骨盤 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 17名 11:00-11:45 ZUMBA YUMI	■定員 21名 11:00-11:45 ホットヨガ・リセット45 YUMI	■定員 14名 12:20-13:05 Reformer Pilates ~Back & Arms~ CHIEMI	■定員 21名 11:25-12:10 Surf Exercise 45 ~Basic~ TOMOMI	■定員 18名 12:25-13:10 Group Fight 45 MARIE/ NANAMI
11:30	■定員 18名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 10名 12:00-12:45 Reformer Pilates ~Total Basic~ AYUMI	■定員 16名 12:15-13:00 Group Fight 45 かのうふさこ	■定員 21名 12:15-13:00 Group Fight 45 かのうふさこ	■定員 18名 12:20-13:05 Reformer Pilates ~Back & Arms~ CHIEMI	■定員 18名 12:25-13:10 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 17名 12:25-13:15 Group Fight 45 ema
12:00	■定員 18名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 10名 12:00-12:45 Reformer Pilates ~Total Basic~ AYUMI	■定員 16名 12:15-13:00 Group Fight 45 かのうふさこ	■定員 21名 12:15-13:00 Group Fight 45 かのうふさこ	■定員 18名 12:20-13:05 Reformer Pilates ~Back & Arms~ CHIEMI	■定員 18名 12:25-13:10 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 17名 12:25-13:15 Group Fight 45 ema
13:00	■定員 21名 13:30-14:15 Gaze 45 ~美尻~ AYUMI	■定員 16名 13:45-14:35 ポディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 13:45-14:35 ポディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 13:45-14:35 ポディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 13:45-14:35 ポディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 13:45-14:35 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 17名 13:45-14:35 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI
13:30	■定員 21名 13:30-14:15 Gaze 45 ~美尻~ AYUMI	■定員 16名 13:45-14:35 ポディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 13:45-14:35 ポディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 13:45-14:35 ポディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 13:45-14:35 ポディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 13:45-14:35 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 17名 13:45-14:35 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	■定員 21名 17:45-18:30 ホットヨガ・ベーシック 45 MINA	■定員 16名 18:15-19:00 AntiGravity®@60 Fundamentals1 / Restorative Yoga CHIEMI	■定員 10名 18:00-18:45 BODYCOMBAT 45 AZU	■定員 10名 17:45-18:30 Reformer Pilates ~Total Basic~ MARIE	■定員 18名 18:30-19:15 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 10名 16:30-17:15 Reformer Pilates ~Hip & Legs~ MARIE	■定員 16名 15:00-15:45 Gaze 45~美脚~ マシュマロップ MARIE
18:00	■定員 21名 17:45-18:30 ホットヨガ・ベーシック 45 MINA	■定員 16名 18:15-19:00 AntiGravity®@60 Fundamentals1 / Restorative Yoga CHIEMI	■定員 10名 18:00-18:45 BODYCOMBAT 45 AZU	■定員 17名 18:15-19:00 VOLTDRUM 45 NANAMI	■定員 18名 18:30-19:15 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	■定員 16名 16:30-17:15 Reformer Pilates ~Hip & Legs~ MARIE	■定員 18名 15:10-15:55 Group Fight 45 NANAMI
18:30	■定員 21名 17:45-18:30 ホットヨガ・ベーシック 45 MINA	■定員 16名 18:15-19:00 AntiGravity®@60 Fundamentals1 / Restorative Yoga CHIEMI	■定員 10名 18:00-18:45 BODYCOMBAT 45 AZU	■定員 14名 19:45-20:15 AtiGravity®@60 Fundamentals3 / Suspension Fitness Ayane	■定員 18名 19:45-20:15 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	■定員 16名 16:30-17:15 Reformer Pilates ~Hip & Legs~ MARIE	■定員 18名 15:10-15:55 Group Fight 45 NANAMI
19:00	■定員 21名 18:50-19:35 ホットヨガ・リセット45 ウエストシェイプ MINA	■定員 18名 19:30-20:15 infinity flow AZU	■定員 14名 19:45-20:15 AtiGravity®@60 Fundamentals2 / Fundamentals1 Ayane	■定員 21名 19:45-20:30 ホットヨガ・リセット45 骨盤 aiko	■定員 18名 19:45-20:15 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	■定員 16名 16:30-17:15 Reformer Pilates ~Hip & Legs~ MARIE	■定員 18名 15:10-15:55 Group Fight 45 NANAMI
19:30	■定員 21名 18:50-19:35 ホットヨガ・リセット45 ウエストシェイプ MINA	■定員 18名 19:30-20:15 infinity flow AZU	■定員 14名 19:45-20:15 AtiGravity®@60 Fundamentals2 / Fundamentals1 Ayane	■定員 21名 19:45-20:30 ホットヨガ・リセット45 骨盤 aiko	■定員 18名 19:45-20:30 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	■定員 16名 16:30-17:15 Reformer Pilates ~Hip & Legs~ MARIE	■定員 18名 15:10-15:55 Group Fight 45 NANAMI
20:00	■定員 18名 20:00-20:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	■定員 10名 20:45-21:30 infinity flow AZU	■定員 18名 20:45-21:35 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 21名 21:00-21:45 ホットヨガ・リセット45 肩こり MINA	■定員 18名 21:00-21:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 21名 21:00-21:45 Reformer active 45 YURINO	■定員 14名 17:40-18:40 AntiGravity®@60 Restorative Yoga / Fundamentals 2 CHIEMI
20:30	■定員 18名 20:00-20:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	■定員 10名 20:45-21:30 infinity flow AZU	■定員 18名 20:45-21:35 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 21名 21:00-21:45 ホットヨガ・リセット45 肩こり MINA	■定員 18名 21:00-21:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 21名 21:00-21:45 Reformer active 45 YURINO	■定員 12名/14名 17:30-18:30 AntiGravity®@60 Restorative Yoga / Fundamentals 2 CHIEMI
21:00	★整理券 21名 21:05-21:35 コンディショニング30	■定員 10名 21:00-21:45 Reformer active 45 YURINO	■定員 10名 20:45-21:35 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 21名 21:00-21:45 ホットヨガ・リセット45 肩こり MINA	■定員 18名 20:50-21:20 Group Fight 30 MARIE	■定員 21名 21:00-21:45 ホットヨガ・ベーシック 45 YURINO	■定員 21名 20:40-21:20 ストレッチ30
21:30							
22:00							
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®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。 ※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®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て、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。 揉め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			
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、跳びっぱなしのプログラム。 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 ~肩甲骨美人~	★	★	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。
«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 の着用が必用となります。			
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
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リ former 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			
ポ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・改善しセルフリースを行うクラス
ストレッチ/コンディショニング/ウェーブリング	★	★	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】

- 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く場合がございます。