

STUDIO TIME SCHEDULE

	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT
9:30		9:45-10:30 BODY BALANCE45 ★★★★★ 竹内	9:45-10:30 美ボディボール エクササイズ45 ★★★★★ 福山	9:45-10:30 ベーシック エクササイズ45 ★★★★★ 神澤	9:45-10:30 BODY BALANCE45 ★★★★★ 竹内	9:45-10:30 ヨガティス45 ★★★★★ 馬場
10:30	10:45-11:15 BODY COMBAT30 ★★★★★ 竹内	10:50-11:35 YOGA45 ★★★★★ 野田	10:50-11:40 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤		10:45-11:15 UBOUND30 ★★★★★ 竹内	10:50-11:20 UBOUND30 ★★★★★ 小谷
11:30	11:35-12:20 ストレッチ フロー45 ★★★★★ 北市	11:55-12:25 UBOUND30 ★★★★★ 竹内	12:00-12:30 STRONG NATION30 ★★★★★ 神澤		11:30-12:00 LES MILLS DANCE30 ★★★★★ Vir	11:40-12:10 BODY PUMP30 ★★★★★ 金子
12:30	12:35-13:20 エンジョイ エアロ45 ★★★★★ 北市	12:45-13:30 BODY COMBAT45 ★★★★★ 竹内	12:50-13:35 YOGA45 ★★★★★ 野田		12:10-12:55 BODY COMBAT45 ★★★★★ 金子	12:30-13:15 BODY COMBAT45 ★★★★★ 金子
13:30	13:40-14:25 ZUMBA45 ★★★★★ MICHICO	13:50-14:35 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★★ YUKI	13:55-14:40 美ボディボール エクササイズ45 ★★★★★ 福山		13:10-13:55 BODY PUMP45 ★★★★★ 清水	13:35-14:35 フラダンス60 ★★★★★ 谷口
14:30	14:40-15:10 BODY PUMP30 ★★★★★ Vir	14:55-15:25 BODY ATTACK30 ★★★★★ Vir	15:00-15:30 RPM30 ★★★★★ 金子		14:15-15:00 ピラティス45 ★★★★★ 清水	
15:30	15:25-15:55 LES MILLS DANCE30 ★★★★★ Vir	15:35-16:20 BODY PUMP45 ★★★★★ Vir	15:50-16:35 BODY COMBAT45 ★★★★★ Vir		15:15-16:00 エンジョイ エアロ45 ★★★★★ 北市	14:55-15:40 LES MILLS DANCE45 ★★★★★ Vir
16:30	16:15-16:45 BODY COMBAT30 ★★★★★ 金子	16:30-17:00 LES MILLS CORE30 ★★★★★ Vir	16:50-17:35 LES MILLS DANCE45 ★★★★★ Vir		16:15-16:45 RPM30 ★★★★★ Vir	16:00-16:45 LES MILLS CORE45 ★★★★★ Vir
17:30	17:00-17:30 BODY ATTACK30 ★★★★★ Vir	17:10-17:55 BODY BALANCE45 ★★★★★ Vir	17:50-18:35 THE TRIP45 ★★★★★ Vir		17:00-17:30 BODY COMBAT30 ★★★★★ Vir	17:00-17:45 BODY PUMP45 ★★★★★ Vir
18:30	17:40-18:10 BODY BALANCE30 ★★★★★ Vir	18:15-18:45 UBOUND30 ★★★★★ 小谷			17:40-18:25 BODY ATTACK45 ★★★★★ Vir	18:05-18:50 THE TRIP45 ★★★★★ Vir
19:30	18:30-19:15 BODY PUMP45 ★★★★★ 金子	19:05-19:50 ZUMBA45 ★★★★★ MICHICO	18:55-19:40 BODY COMBAT45 ★★★★★ 金子		18:40-19:25 BODY PUMP45 ★★★★★ 金子	19:10-19:40 UBOUND30 ★★★★★ 竹内
20:30	19:35-20:20 ZUMBA45 ★★★★★ MICHICO	20:10-20:40 STRONG NATION30 ★★★★★ 神澤	19:55-20:25 BODY PUMP30 ★★★★★ 金子		19:45-20:35 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤	20:00-20:45 BODY COMBAT45 ★★★★★ 竹内
21:30	20:40-21:30 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤	21:00-21:30 暗闇 BOXING30 ★★★★★ 神澤	20:45-21:30 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★★ YUKI		20:55-21:25 RPM30 ★★★★★ 金子	21:00-21:30 BODY BALANCE30 ★★★★★ Vir

CLOSE

【運動強度・難易度】 ★～★★★★初心者にオススメ ★★★★★～★★★★★★中級者にオススメ ★★★★★～★★★★★★★上級者にオススメ

【Vir】 バーチャルクラス(映像を見ながらのレッスンとなり、スタジオ内のお好きな場所で受けられます。※ご予約は必要となります。)

【】 運動が苦手な方や中高齢者の方も、気軽にご参加いただけるプログラムとなります。

6月

[illegible]

STUDIO TIME SCHEDULE 7月

	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT
9:30	9:45-10:30 BODY BALANCE45 ★★★★★ 竹内	9:45-10:30 YOGA45 ★★★★★ 野田	9:45-10:30 ベーシック エクササイズ45 ★★★★★ 神澤		9:45-10:30 BODY BALANCE45 ★★★★★ 竹内	9:45-10:30 ヨガティス45 ★★★★★ 馬場
10:30	10:45-11:15 BODY COMBAT30 ★★★★★ 竹内	10:50-11:20 UBOUND30 ★★★★★ 竹内	10:50-11:40 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤		10:45-11:15 UBOUND30 ★★★★★ 竹内	10:50-11:20 UBOUND30 ★★★★★ 小谷
11:30	11:35-12:20 ストレッチ フロー45 ★★★★★ 北市	11:40-12:25 BODY COMBAT45 ★★★★★ 竹内	12:00-12:30 STRONG NATION30 ★★★★★ 神澤		11:30-12:00 LES MILLS DANCE30 ★★★★★ Vir	11:40-12:10 BODY PUMP30 ★★★★★ 金子
12:30	12:35-13:20 エンジョイ エアロ45 ★★★★★ 北市	12:45-13:30 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★★ YUKI	12:50-13:35 YOGA45 ★★★★★ 野田		12:10-12:55 BODY COMBAT45 ★★★★★ 金子	12:30-13:15 BODY COMBAT45 ★★★★★ 金子
13:30	13:40-14:25 ZUMBA45 ★★★★★ MICHICO	13:50-14:35 LES MILLS DANCE45 ★★★★★ Vir	13:55-14:25 RPM30 ★★★★★ 金子		13:10-13:55 BODY PUMP45 ★★★★★ 清水	13:35-14:35 フラダンス60 ★★★★★ 谷口
14:30	14:45-15:15 BODY PUMP30 ★★★★★ Vir	14:45-15:30 THE TRIP45 ★★★★★ Vir	14:40-15:25 BODY COMBAT45 ★★★★★ Vir		14:15-15:00 ピラティス45 ★★★★★ 清水	14:55-15:40 LES MILLS DANCE45 ★★★★★ Vir
15:30	15:25-15:55 LES MILLS DANCE30 ★★★★★ Vir	15:40-16:25 BODY BALANCE45 ★★★★★ Vir	15:35-16:05 LES MILLS CORE30 ★★★★★ Vir		15:15-16:00 エンジョイ エアロ45 ★★★★★ 北市	16:00-16:45 LES MILLS CORE45 ★★★★★ Vir
16:30	16:05-16:35 BODY COMBAT30 ★★★★★ Vir	16:35-17:05 LES MILLS CORE30 ★★★★★ Vir	16:15-16:45 LES MILLS DANCE30 ★★★★★ Vir		16:15-16:45 RPM30 ★★★★★ Vir	17:00-17:45 BODY PUMP45 ★★★★★ Vir
17:30	16:45-17:15 BODY ATTACK30 ★★★★★ Vir	17:15-18:00 BODY PUMP45 ★★★★★ Vir	16:55-17:40 BODY ATTACK45 ★★★★★ Vir		17:40-18:25 BODY ATTACK45 ★★★★★ Vir	18:05-18:50 THE TRIP45 ★★★★★ Vir
18:30	17:25-18:10 BODY BALANCE45 ★★★★★ Vir	18:15-18:45 UBOUND30 ★★★★★ 小谷	17:50-18:35 THE TRIP45 ★★★★★ Vir		18:40-19:25 BODY PUMP45 ★★★★★ 金子	19:10-19:40 UBOUND30 ★★★★★ 竹内
19:30	18:30-19:15 BODY PUMP45 ★★★★★ 金子	19:05-19:50 ZUMBA45 ★★★★★ MICHICO	18:55-19:40 BODY COMBAT45 ★★★★★ 金子		19:45-20:35 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤	20:00-20:45 BODY COMBAT45 ★★★★★ 竹内
20:30	19:35-20:20 ZUMBA45 ★★★★★ MICHICO	20:10-20:40 STRONG NATION30 ★★★★★ 神澤	19:55-20:25 BODY PUMP30 ★★★★★ 金子		20:55-21:25 RPM30 ★★★★★ 金子	21:00-21:30 BODY BALANCE30 ★★★★★ Vir
21:30	20:40-21:30 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤	21:00-21:30 暗闇 BOXING30 ★★★★★ 神澤	20:45-21:30 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★★ YUKI			

CLOSE

【運動強度・難易度】 ★～★★★★初心者にオススメ ★★★★★～★★★★★★中級者にオススメ ★★★★★～★★★★★★★上級者にオススメ
【Vir】 バーチャルクラス(映像を見ながらのレッスンとなり、スタジオ内のお好きな場所で受けられます。※ご予約は必要となります。)
【】 運動が苦手な方や中高齢者の方も、気軽にご参加いただけるプログラムとなります。

【】運動が苦手な方や中高齢者の方も、気軽にご参加いただけるプログラムとなります。

[illegible]

STUDIO LESSON PROGRAM

格闘技系プログラム

プログラム名		難易度 強度	プログラム内容
	暗闇BOXING	★★★★☆☆ ~ ★★★★☆☆	暗闇の中でサンドバッグを使い、音楽に合わせてパンチを繰り出す新感覚のフィットネスプログラムです。暗闇で集中力を高め、リズム感や全身の筋力を鍛えられます。初心者から上級者まで楽しめる内容で、ストレス発散にも最適！爽快感と達成感をぜひ体感してください。
	BODYCOMBAT	★★★★☆☆ ~ ★★★★☆☆	格闘技をベースにした音楽に合わせて行うハイエナジーなワークアウトプログラムです。空手、キックボクシング、ムエタイなど多彩な動きを取り入れ、脂肪燃焼や筋力アップを目指します。全身を使った動きで心肺機能を強化しながら、ストレス発散もできるのが魅力！

カーディオ・ストレングス

プログラム名		難易度 強度	プログラム内容
	BODYPUMP	★★★★☆☆ ~ ★★★★☆☆	バーベルを使った音楽に合わせた筋力トレーニングプログラムです。軽めの重量で高回数の反復運動を行うことで、全身の筋力アップやシェイプアップを効果的にサポートします。特に、背中・脚・胸など大きな筋肉群を鍛えるため、基礎代謝の向上や脂肪燃焼にも効果的です。
	RPM	★★★★☆☆	音楽に合わせて行う屋内サイクリングプログラムで、爽快感あふれる有酸素運動です。平地や登り坂、スプリントを模した動きを取り入れ、心肺機能を強化しながら脂肪燃焼や脚の筋力アップを目指します。自分に合ったベースやレジスタンスを調整可能。達成感を味わいながら、楽しく効率よく全身を鍛えられるトレーニングです。
	UBOUND	★★★★☆☆	トランポリンを使ったフィットネスプログラムです。弾む動作を利用したエクササイズは、関節への負担が少なく、脂肪燃焼や筋力強化に効果的です。全身を使う有酸素運動で心肺機能を高めながら、体幹の安定性やバランス感覚も向上。ストレス発散や爽快感を得られるのも魅力！
	STRONGNATION	★★★★☆☆	音楽のビートに完全にシンクロした動きを特徴とする、全身を鍛える高強度インターバルトレーニング(HIIT)プログラムです。パンチ、キック、スクワットなどのダイナミックな動きを取り入れ、筋力アップ、脂肪燃焼、心肺機能の向上を目指します。リズムに合わせて体を動かすため、トレーニングの達成感と爽快感が抜群！
	フラダンス	★★☆☆☆☆	優雅でゆったりとしたハワイ伝統のダンスを楽しみながら、体を動かすフィットネスプログラムです。基本のステップやハンドモーションを中心に、初めてでも安心して参加できる内容です。全身を使うことで、体幹や柔軟性が鍛えられ、リズム感も向上します。心地よい音楽とともにリラックスしながら、健康的な体作りをサポートします。
	エンジョイエアロ	★★☆☆☆☆	音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、心肺機能の向上や全身の引き締めを目指すエクササイズです。基本的なステップを中心に、軽快なリズムに乗って体を動かすことで、脂肪燃焼や持久力の向上が期待できます。無理なく体を動かせるため、幅広い方が参加可能。楽しく汗を流しながら健康的な体作りをサポートします！
	美ボディボールエクササイズ	★★☆☆☆☆	バランスボールを使いながら楽しく全身を引き締めるトレーニングプログラムです。ボールの不安定さを利用し、体幹やインナーマッスルを鍛えることで、美しい姿勢や引き締まったボディラインを目指します。やさしい動きからスタートするため、初心者でも安心して参加可能。理想的な美ボディを手に入れられるエクササイズです。
	ベーシックエクササイズ	★★☆☆☆☆	「ストレッチ」「ステップ運動」「筋力トレーニング」で柔軟性向上、心肺機能強化、筋力アップをバランスよく行える初心者にも優しいプログラムです。ストレッチで体をほぐした後、ステップ運動で脂肪燃焼と持久力を高め、最後にプレートを使った筋力トレーニングで全身を引き締めます。効率的に全身を鍛え、健康的な体づくりをサポートします。
	ZUMBA	★★☆☆☆☆	ラテン音楽や世界中のリズムに合わせて踊る、楽しくエネルギッシュなダンスプログラムです。サルサ、メレンゲ、レゲトンなど多彩なダンススタイルを取り入れ、脂肪燃焼や心肺機能の向上、全身の引き締めに効果的です。初心者でも楽しみやすいシンプルな動きと陽気な雰囲気が魅力で、ストレス解消や気分転換にも最適なエクササイズです。

ストレッチ系プログラム

プログラム名		難易度 強度	プログラム内容
	BODYBALANCE	★★☆☆☆☆	ヨガ、太極拳、ピラティスの動きを融合させた心身の調和を目指すプログラムです。深い呼吸を意識しながら柔軟性やバランス感覚を高める動きが特徴で、ストレス解消やリラックス効果が得られます。全身を引き締めながら体幹を強化し、日常生活をより充実したものにしていきます。
	YOGA	★★☆☆☆☆	深い呼吸とポーズ、瞑想を組み合わせることで、心身のバランスを整え、姿勢改善や体幹強化をサポートするヨガプログラムです。柔軟性を高めながら集中力を養い、瞑想でリラックス効果を深めることで、ストレス解消にも効果的です。心を落ち着けながら、美しい姿勢と調和の取れた健康的な体づくりを目指します。
	ピラティス	★★☆☆☆☆	リハビリをベースに開発された、安全で身体に優しいトレーニングです。筋力アップや柔軟性向上、肩こりや腰痛の改善に効果的で、体力や年齢、運動経験に関わらず安心して始められます。身体に余分な負担をかけず、美しい姿勢や動きやすい体を目指せるのが魅力。運動が苦手な方や身体の硬さが気になる方にもおすすめです！
	ヨガティス	★★☆☆☆☆	ヨガ×ピラティスの相乗効果で美ボディを目指すプログラムです。ヨガの筋膜リリースで筋肉を温めながらほぐし、ピラティスで骨格を整え、美しいボディラインを作り上げます。身体の歪みを改善しつつ、引き締まった体を目指したい方や、ヨガ・ピラティスが好きな方におすすめ。心身を整えながら、しなやかで健康的な体づくりをサポートします！
	ストレッチフロー	★☆☆☆☆	体を無理なく動かしながら柔軟性と筋力をバランスよく高めていきます。動的なストレッチで関節の可動域を広げ、身体の柔軟性を高めながら、体幹や主要な筋肉を鍛える簡単なエクササイズを行います。初心者でも取り組みやすく、姿勢改善やケガの予防、日常生活でのパフォーマンス向上に効果的です。

バーチャルクラス

プログラム名		難易度 強度	プログラム内容
	BODYPUMP	★★★★☆☆ ~ ★★★★☆☆	バーベルを使った音楽に合わせた筋力トレーニングプログラムです。軽めの重量で高回数の反復運動を行うことで、全身の筋力アップやシェイプアップを効果的にサポートします。特に、背中・脚・胸など大きな筋肉群を鍛えるため、基礎代謝の向上や脂肪燃焼にも効果的です。
	BODYCOMBAT	★★★★☆☆ ~ ★★★★☆☆	格闘技をベースにした音楽に合わせて行うハイエナジーなワークアウトプログラムです。空手、キックボクシング、ムエタイなど多彩な動きを取り入れ、脂肪燃焼や筋力アップを目指します。全身を使った動きで心肺機能を強化しながら、ストレス発散もできるのが魅力！
	BODYBALANCE	★★☆☆☆☆	ヨガ、太極拳、ピラティスの動きを融合させた心身の調和を目指すプログラムです。深い呼吸を意識しながら柔軟性やバランス感覚を高める動きが特徴で、ストレス解消やリラックス効果が得られます。全身を引き締めながら体幹を強化し、日常生活をより充実したものにしていきます。
	BODYATTACK	★★★★☆☆ ~ ★★★★☆☆	高強度のカーディオ(有酸素)トレーニングプログラムで、全身のフィットネスレベルを向上させることを目的としています。ランニング、ジャンプ、プッシュアップなどのスポーツインスパイア動作を組み合わせたエネルギッシュなワークアウトです。心肺機能の強化、筋力アップ、脂肪燃焼が期待でき、音楽に合わせて楽しく挑戦できるのが魅力です。
	CORE	★★☆☆☆☆ ~ ★★★★☆☆	体幹(コア)を集中的に鍛えるトレーニングプログラムです。音楽に合わせたエクササイズで、腹筋や背筋、臀部を強化しながら姿勢改善やバランス向上を目指します。ウェイトやチューブを活用し、日常生活やスポーツで役立つ機能的な筋力を鍛えることが可能です。
	DANCE	★★☆☆☆☆ ~ ★★★★☆☆	最新の音楽とトレンドを取り入れたダンスフィットネスプログラムです。シンプルな振付とエネルギッシュな動きを通じて、心肺機能の向上、脂肪燃焼、体幹強化が期待でき、楽しく運動できるのが特徴です。リズムに合わせて身体を動かすことでストレス発散にも効果的です。気軽にダンスを楽しみたい方に最適！
	RPM	★★★★☆☆	音楽に合わせて行う屋内サイクリングプログラムで、爽快感あふれる有酸素運動です。平地や登り坂、スプリントを模した動きを取り入れ、心肺機能を強化しながら脂肪燃焼や脚の筋力アップを目指します。自分に合ったペースやレジスタンスを調整可能。達成感を味わいながら、楽しく効率よく全身を鍛えられるトレーニングです。
	THE TRIP	★★★★☆☆	大画面のバーチャル映像と音楽が融合した没入型サイクルトレーニングプログラムです。まるで映像の中を駆け抜けるような感覚で、楽しみながら心肺機能の向上や脚力強化を目指せます。未来的な空間演出が特徴で、時間を忘れるほど集中できるのが魅力です。エンターテインメント性とトレーニング効果を両立させた新感覚のワークアウトです。