

草野 宏美

水曜日 21:20～22:10

「シェイプボクシング」

音楽に合わせたシャドーボクシングで、有酸素運動。

コンビネーションを楽しみながら、
(マイペースで軽減もできます)

戦う気分ですトレス発散、体脂肪
燃焼、体力アップを行っていただけ
ます。



TAKAKO

日曜日 13:00～14:00

カーディオフィットネスキックボクシング

パンチとキックが入った脂肪燃焼効果の高いエクササイズのレッスンです。ダンベルを使用した筋力トレーニングも組み合わせ、全身を効率よく鍛えます。楽しい有酸素運動は脳トレにも効果的。パンチやキックでストレス解消にもつながり、バランスを鍛え、軽やかに動ける身体を目指します。

皆様、是非、体験してみてください！





NORIKO

火曜日

12:00-12:50

ボディアジャスト（50分）

呼吸法や身体の状態を確認しながら

ストレッチポールを使用し、肩甲骨、脊椎、骨盤などの体幹部をはじめとする身体全体のメンテナンスを行うクラスです。

頭痛、肩こり、腰痛の方にオススメのクラスです。

一緒に動きやすい身体を作りましょう♪



NORIKO

火曜日 13:00-13:50

コア&リズムトレーニング (50分)

身体の土台となる足裏をほぐし、バランスを整えながら、身体を大きく動かす事で体幹である【コア】にアプローチし、更にラダーを活用し【リズム感】を高める事で運動能力を向上させるトレーニングです。

一緒に動きやすい身体を作りましょう♪

香取知里

【金曜日19時から19時50分】

ストレッチポールを使って、体のこわばりをほぐしませんか？

肩こりや腰痛の改善に役立ち、簡単な動きでリラックスできます。

初心者の方でも安心して参加できる内容です。

また、トレーニング前後のコンディショニングにも効果的！

疲れた体を整え、スムーズな回復をサポートします。

ぜひ一緒に、気持ちよく体を整えましょう！



香取千里

【金曜日20時から20時50分】

効果的な身体の使い方を身につけませんか？

自分の動きの癖を見直し、バランスの良い体づくりをサポートします。

軸が整うことで姿勢も美しくなり、日常の動きがスムーズに！

初心者の方から運動経験がある方まで、どなたでも参加OK。

週末の疲れた身体をリフレッシュし、軽やかな毎日を手に入れましょう！



Rie

木曜日19:00~19:50

【JAZZHIPHOP】

基礎練は少なめの振り付けをメインにしたクラスです。

アップテンポからバラードまで幅広く沢山踊ります。1ヶ月で8×8~12×8程進めて行きます



Rie

木曜日20:00~21:00

【リズムダンス】

リズムトレーニングの基礎、アイソレーション、筋トレ等を行ってから振り付けに入ります。

手振りやステップも取り入れて様々なリズムを感じ8×8~12×8程度を1ヶ月を通して振り付けを踊ります。



Rie

土曜日15:30~16:30

【JAZZ】

バランスの基礎トレーニングを行ってから振り付け。ターンは回らないVer. と回るVer. があり会員様に選択して貰っているのでターンが苦手な方でも入りやすいかと思います。

振り付けは1ヶ月8×8~12×8進めております



川村貢治

火曜日2010～2100

リアルボクシング【ミット打ち】

シャドーボクシング、リズムワーク、ミットうちを練習していきます。

グローブをつけてパンチを打つことで、筋力アップ、脂肪燃焼、柔軟性にも効果があります。

ボクシンググローブもジムのスタジオにご用意しておりますので、ご安心ください

初めての方からレベルアップしたいかたまで参加ください。



山崎英明

木曜日12:00～12:50

【マッスルビート】

音楽に合わせてバーベルやダンベルなどの器具を使って楽しく効果的な運動を行います。

体力レベルに合わせて重さの設定ができるので体力に自信のない方からしっかり運動したい方までどなたでもご参加いただけるクラスです！





山崎英明

木曜日13:00～13:50

【ボディコンディショニング】

体幹を中心としたエクササイズや全身のストレッチを行う、「身体を調整する」クラスです。

日頃の疲れや身体のケアとして筋肉のバランスを整えて、少しでも身体の不調が改善されるようなプログラムにしています。



斉藤 崇

リズムボクシング

土曜日14:15~15:15

シンプルなシャドーボクシング&フットワーク
そのあとグローブをはめてのミット打ちを行います。

お一人ずつ丁寧に指導させていただきますので
初参加の方でも気軽に参加していただける
レッスンです。



YASU-CHIN

- 毎週金曜日 DANCING SHAPE 12:00～12:50

前半はダンサブルなウォーミングアップと簡単な筋トレで身体をあたためます。後半は踊りながら振付を完成させる有酸素系のダンスプログラム。陽気なラテンダンスベースなので難しく考えず、楽しく踊り散らかします。基礎を中心に展開しますので初心者・経験者、どなたでもウェルカムです！

よろしくお願い致します！

AKIRA

HOUSE 土曜日 13:00-14:00

基本ステップを1つ1つ動きと名前を覚えていき、コンビネーションのフリをやっていきます。

ハウスは足の動きがメインですが、実は上半身の動きや呼吸がすごく大事です。

全身を使ってダンスを楽しみましょう。

(浜松町店は特に基本に特化してやってます)



大石修子

火曜日19時10分～20時00分

リラックスヨガ

ヨガの呼吸法と心身のバランスを整えるヨガのシークエンスを中心に丁寧に深めてゆき、心と体の緊張を解きほぐしてゆきます。忙しい毎日を送る皆様の一日の締めくくりとして、疲労回復におすすめのレッスンです。



NAOKO

金曜日

ZUMBA 10:00～10:50

ラテンを中心に世界中の音楽を
使ったダンスエクササイズで、振
付けを覚えていきま。見たまま
を真似していきま。

初心者～上級者それぞれのペース
で楽しみながら、高い脂肪燃焼効
果や免疫アップが期待できる
クラスです。

音楽とダンスで世界を旅してみま
せんか？





NAOKO～

日曜日 ZUMBA 14:15～15:15

ラテンを中心に世界中の音楽を使ったダンスエクササイズで、振付けを覚える必要がなく見たままを真似していきます。

初心者～上級者それぞれのペースで楽しみながら、高い脂肪燃焼効果や免疫力のアップが期待できるクラスです。

音楽とダンスで世界を旅してみませんか？ 60分たっぷり踊ってストレス発散！

NAOKO

日曜日 ボディコンディショニング
15：30～16：15

ツールを使った筋膜リリースやストレッチでゆるめる所をゆるめ、簡単なコアトレーニングで締めるところを締めていきます。

姿勢改善、肩こり腰痛の予防改善、今おこなっている運動のパフォーマンスアップ等を目指します。

トレーニングは月毎に「お腹」「背中」などテーマを設けています。初心者も大歓迎です。



yuka

火曜日11:00～11:50

美軸ラインエクササイズ

効果的な身体の使い方を身につけませんか？

自分の動きの癖を見直し、バランスの良い体づくりをサポートします。

軸が整うことで姿勢も美しくなり、日常の動きがスムーズに！

初心者の方から運動経験がある方まで、どなたでも参加OK。軽やかな毎日を手に入れましょう！





小林春野

水曜日

FIT & FUN 19:40～20:30

FIT→効率よく

FUN→楽しむ

有酸素運動で全身を使い、心肺機能、免疫力を高め、楽しく発散もでき、良い汗をかきましょう。

初心者の方もお待ちしております。

小林春野

水曜日 conditioning & stretch

20:40～21:10

体幹トレーニング～stretchまで30分で、
達成感あります。フォームから呼吸、丁寧にご指導致します。



坂本紀子

金曜日 ピラティス

11:00～11:50

体幹の安定と強化を目的にしながら、
背骨や関節の柔軟性も上げて、しなやかで美しい体作りができます

自重を最大限に活かし流せるように動き全身をくまなく鍛える事ができます

是非レッスン前と後の違いを体験型くださいませ



森由希子

水曜日18:30～19:30
リラックスヨガ 60分

深い呼吸に合わせて、やさしく穏やかなポーズをとってゆくクラスです。
こり固まった筋肉をゆるめ、身体を深部までリラックスした状態へと導きます。
レッスン後は、身体も心も穏やかに
なり日々生活できるよう感じること





石川真規子

月曜日

9時50～10時50

エアロ&シェイプ

前半はエアロビクス基本動作を組み合わせて大きく身体を使って後半は筋力トレーニングを行います。エアロビクスに慣れていない方でもシンプルに大きく動くことが出来るのでしっかり汗をかくことができます。脂肪燃焼効果バツグン！です。



石川真規子

月曜日 11時～11時50

美ボディメイク

チューブ、ボール、ダンベル等のツールを使いヒップや背中お腹周りなど気になるところをフォーカスしてトレーニングしていきます。

後半はマットも使いストレッチまで行っていきます。トータルボディワークアウト是非一度ご参加ください！



石川真規子

木曜日 9時50～10時50

カーディオ&シェイプ

前半のカーディオパートはシンプルにダイナミックにしっかりと動いて脂肪燃焼していきます。

後半は全身バランス良くトレーニングをして有酸素運動と筋トレを組み合わせしっかりとボディメイクしていきます。ご自分のペースで出来ますので是非ご参加お待ちしております。



KATSUO

ウエスト引き締めクラス

16:45~17:45

多角的・階層的な腹筋エクササイズで、ウエストの引き締めを加速！理想のくびれを目指します。腹直筋、腹斜筋、腹横筋など、様々な角度からアプローチすることで、効率よくウエストをシェイプアップ。また、ウエストの形成に役立つ姿勢改善を目的としたストレッチも行います。全身のバランスを整え、美しい姿勢とメリハリのあるウエストを手に入れましょう。



Lisa

毎週日曜日 11:30～12:30

POP PILATES

アップテンポな音楽に合わせて動くアクティブでエネルギッシュなピラティスレッスンです！

全身を部位に分けて動かし、ボディメイクはもちろん、爽快感と達成感を味わえます！

中村繁之

水曜日 11:00 ~ 11:50

ボディーアジャスト

ストレッチを中心に呼吸と身体
の力み(緊張)を緩める動きが中
心のクラスです。

猫背や反り腰等の姿勢改善のポ
イントもお伝えしていきます。





中村繁之

水曜日 12：00 ～ 13：00

ビギナー

動きの癖に気をつけながらリズムに合わせ身体を動かすシンプルなクラスです。

猫背や反り腰等の姿勢改善のポイントもお伝えしていきます。



SHOTA

木曜日 11時～11時50分

古代のヨガ クレンズヨガ

新感覚で即実感！

現代広まっているヨガとは全く異なる
古代のヨガ、クレンズヨガ。

柔軟性や筋力ではなく、独特な呼吸と動きを合わせてナディを浄化し、神経伝達をスムーズにすることで身体の循環システムや内臓の働きを目覚めさせ、人間が本来持つ免疫力や自然治癒力を高めていきます。



吉川温子

火曜日9:20-9:50

【骨盤エクササイズ】

骨盤周りのインナーマッスルを整え、骨盤を正しい位置に導く体操をするクラスです。

どなたにも安心してご参加いただけます。ぽっこりお腹の解消やヒップアップなどスタイルアップだけではなく、腰痛の改善にも効果があります。



吉川温子

- 火曜日10:00-10:50

【初中級エアロビクス】

エアロビクスダンスのクラスです。
左右対称の筋バランスの良い動きで
心拍数を少しずつ上げ、脂肪燃焼し
ます。

初中級ならではの、ターンや手振り
も盛り込まれたエアロビクスダンス
の振付を覚えることで、達成感も感
じられます。

Maii

日曜日

ZUMBA® 10:15-11:15

わたしのレッスンでは、みなさんが楽しく笑顔でレッスンの時間を過ごせるように目標に行っています。

ZUMBA®では、世界の様々なジャンルの音楽に合わせて、踊ります。





Maii

月曜日

SALSATION® 18:20-19:20

わたしのレッスンでは、みなさんが楽しく笑顔でレッスンの時間を過ごせるように目標に行っています。

SALSATION®では、世界の様々なジャンルの音楽に合わせて、踊ります。

一緒に楽しく明るく過ごしましょう。



Maii

月曜日

BODYMAKE 19:30-20:15

わたしのレッスンでは、みなさんが楽しく笑顔でレッスンの時間を過ごせるように目標に行っています。

BODYMAKEでは、体幹トレーニングやレジスタンストレーニングを取り入れて行っています。一緒に楽しく明るく過ごしましょう。

湯浅まゆ

土曜9:30～10:00

歪み改善リカバリー

リラックスしながら筋肉をリセットし、骨の配列や体の軸、節々の動きを整えていくクラス。美しい姿勢を手に入れたい！肩や腰、膝の不調を改善したい！運動パフォーマンスを向上させたい！全ての方に適した機能改善プログラム。





湯浅まゆ

土曜10:15～11:15

カーディオフィットネスキックボクシング」
格闘技歴20年。

脂肪燃焼と体力アップ、姿勢改善と運動パフォーマンスの向上がモットー。

動きはリアルなキックボクシングですが、体軸の入れ方、膝の向きや足裏の使い方まで丁寧に指示しながら楽しく動きます♪

SAORI

月曜日

エナジーアップヨガ

12:00-13:00

活力とエネルギーに溢れた1日を送るためのヨガクラスとなっています。

太極拳の叡智も取り入れ、身体の陰陽五行のバランスを取り、経絡や気の流れを整え、身体の連動性も取り戻していけるユニークなヨガクラスとなっています。





SAORI

土曜日 リフレッシュヨガ

11：30～12：30

全身にある関節の力み、緊張を和らげ、より身体を使いやすく導いていきます。

太極拳の叡智も取り入れ、身体の陰陽五行のバランスを取り、経絡や気の流れを整え、身体の連動性も取り戻していけるユニークなヨガクラスとなっています。

小松ひとみ

水曜日 アクティブヨガ

11:00～11:50

呼吸に動きを連動させて流れるようにポーズをとっていきます。

体幹を鍛え、柔軟性も高めていきながら、心と身体を整えていきます。





中田プトリ

月曜日 20:30～21:30 ZUMBA

ズンバはラテン系の音楽を中心にさまざまなジャンルのダンスをたのしんでいくダンスプログラムです!ダンスなど初めての形でもたのしんでいただけるプログラムです

ぜひみんなと一緒に踊りましょうね

お待ちしております



LiLian

サルセーション (SALSATION) は、
アイソレーションを使うことで体幹も
しっかり使いオーガニックキューイング
や 音楽の意味で作られる振り付けにより
ダンス要素がしっかりと感じて踊ること
ができます。

また、ジャンプなどの激しい動きが 少な
いのでダンス未経験の方、男女年齢問わ
ず どなたでもお気軽に楽しんでいただけ
ます。