Studio Lesson Schedule

2024.2.14 wed

火

	Studio No.1	Studio No.2
9:30	ファットバーン エアロ 原田 10:20	9:30 骨盤調整ストレッチ 宮﨑 10:10
10:30	リトモス 髙野 11:15	10:25 ピラティス 田中 11:10
11:30	ペルビックムーブメント 原田 12:00	11:20 ヨガウォーク 内田 11:50
12:15	ファイドウ 岩元 12:45	12:00 ヒップホップ 平田 12:50
13:00	リズムヨガ 蔵屋 14:00	13:35 バレエスクール 中上級 玉川 14:50
14:15	フット コンディショニング 磯川 15:00	
15:15	チェア体操 磯川 15:40	
15:55	UBOUND 上四元 16:25	
		17:00 ジュニア ヒップホップ 中原(珠) 5歳～１２歳 18:00
18:15	ダンスミックス 中原(珠) 19:05	18:30 ジムスティック 山下 18:50
19:15	UBOUND 上四元 19:45	19:00 K-POPダンス 宮元 小学生～中学生 20:00
20:00	ファイドウ 山下 変更 20:45	
21:00	エアロ初級 山下 変更 21:45	20:50 リラックスヨガ 山田 ホット 21:50

水

	Studio No.1	Studio No.2
9:30	エアロ初級 池本 10:15	9:30 朝ヨガ 山田 10:20
10:25	体幹トレーニング 鈴木 変更 10:55	10:30 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/磯川 11:30
11:05	ZUMBA 織田 変更 11:50	
12:00	エアロ初心者 山下 変更 12:45	12:00 やさしい バレエ 玉川 12:50
12:55	チェア体操 内田 13:20	13:10 ジャズ初級 大屋 14:00
13:35	ボルドブラ 原田 14:05	14:10 美ボディメイク 髙野 14:55
14:20	マッスルシェイプ 花立 14:50	15:10 気軽に社交ダンス 河野 16:00
15:05	リトモス 原田 15:55	16:45 ジュニア 元気クラブ 上山 5歳～6年生 17:45
		17:50 ジュニア 元気クラブ 上山/礒脇 マスタークラス 18:50
18:15	リトモス 長野 19:15	19:10 K-POPダンス 宮元 小学生～中学生 20:10
19:25	ファイドウ 山下 20:05	
20:15	エアロ初級 永田 21:00	20:40 リンパ コンディショニング 山下 ホット 21:40
21:10	ZUMBA 織田 21:55	

木

	Studio No.1	Studio No.2
9:30	機能改善 トレーニング 宮﨑 10:15	9:30 エアロ初級 磯川 10:15
10:25	らくヨガ 鶯出 11:15	10:25 やさしい フラダンス 川北 11:15
11:30	ベーシックステップ 池本 12:10	
12:20	ペルビックムーブメント 内田 12:45	
12:55	ジャイロキネシス 上村 13:45	13:00 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/磯川 14:00
14:00	リトモス 原田 14:50	14:15 ピラティス 服部 15:15
15:10	UBOUND 上四元 15:40	15:25 ヒップホップ 高杉 16:25
17:00	チアダンス 福枝 5歳～１２歳 18:00	16:45 ジュニア 新体操 熊川 年中～２年生 17:45
18:15	インナーワーク 蔵屋 18:45	17:50 ジュニア 新体操 熊川 3年生～中学生 18:50
18:55	ペナルティーボックス 山下 19:15	19:00 スタミナ フローヨガ 蔵屋 20:00
19:25	コンビネーション エアロ 白石 20:15	20:10 ファイドウ 山下 20:40
20:30	ZUMBA 白石 21:00	
21:15	UBOUND 山下 21:45	

Studio Lesson Schedule

2024.2.14 wed

金

	Studio No.1	Studio No.2
9:20	モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	
9:45	エアロ初級 内田 10:35	リンパ コンディショニング 池本 10:35
10:45	ボルドブラ 磯川 変更 11:15	
11:25	ペナルティーボックス 山下 変更 11:45	バランスボール 池本 12:05
12:00	UBOUND 山下 変更 12:30	リフレッシュヨガ 原田 12:55
12:45	エンジョイダンス 中原 変更 13:15	太極拳 木村 14:00
13:30	ヒップホップ 中原 14:30	ジムスティック 鶴田 14:30
14:40	リラックスヨガ 鶯出 15:40	リズムタップ 木場 15:45
16:50	ジュニア 新体操 熊川 年中 ～6年生 17:50	
		ジュニア ヒップホップ 平田 4歳～12歳 18:15
18:20	UBOUND 山下 19:05	
19:20	マッスルシェイプ 岩元 20:05	ジュニア ヒップホップ 平田 9歳～15歳 20:00
20:20	リトモス 髙野 21:10	リンパヨガ 前田 21:15

土

	Studio No.1	Studio No.2
9:20	モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	ボルドブラ 前田 9:50
10:00	ファットバーン エアロ 磯川 変更 10:50	エアロ初心者 前田 10:55
11:10	ジムスティック 磯川 変更 11:30	リンパ コンディショニング 山田 11:50
11:45	UBOUND 山下 変更 12:15	リフレッシュヨガ 前田 12:30
12:30	リトモス/ K-POPダンス 原田／宮元 変更 13:20	気軽に社交ダンス 河野 13:25
13:30	フットコンディショニング 磯川 変更 14:00	ジュニア ヒップホップ 宮元 7歳～15歳 14:35
14:10	コンビネーション エアロ 白石 15:10	ジュニアバレエ 玉川 5歳～中学生 15:50
15:20	K-POPダンス 宮元 9歳～高校生 16:20	
16:35	ジュニア 元気クラブ 礒脇/松元 5歳～ 17:35	ヒップホップ育成 TERUYA 内田／岩元 13歳～ 18:35
18:20	UBOUND 山下 19:05	
19:20	ファイドウ 岩元 20:20	

日

Studio No.1	Studio No.2

日曜日のレッスンはプログラム・担当者を週替わりで実施致します。
日曜担当表でご確認下さい。（日曜担当表有料レッスンは館内ポスターとホームページにてご案内しております。）

※有料レッスン
①（60分）
Basic House Class
②（75分）
アシュタンガヨガベーシッククラス
バレエ初級クラス
社交ダンス初級クラス
③（90分）
アシュタンガヨガステップアップクラス
ヒップホップ強化クラス

※スクールレッスン
TERUYAクラス月1回
①14:00～15:30（90分）初中級クラス
②16:10～17:40（90分）初級クラス

★障害防止のため、レッスン開始から5分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。
★レッスンの定員は３Ｆスタジオ５０名/２Ｆスタジオ３５名(UBOUND32名・マッスルシェイプ３５名・ペナルティーボックス30名・やさしいバレエ28名・バランスボール２６名・ベーシックステップ40名・ジムスティック27名)

ERG

検索

★ホットヨガは換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開閉を行うため今までと同じ温度・湿度を保てない場合がございます。定員20名です。

★月曜日17:40～19:40ジュニア新体操ステップアップコース（年長～中学生） ＊テニスコート

ERG URBAN WELLNESS CLUB

Studio Lesson Schedule

2024.5.7 TUE

火

Studio No.1	Studio No.2
9:30 ファットバーン エアロ 原田 10:20	9:30 骨盤調整ストレッチ 宮﨑 10:10
10:30 リトモス 髙野 11:15	10:25 ピラティス 田中 11:10
11:30 ペルビックムーブメント 原田 12:00	11:20 ウォーク＆ストレッチ 内田 変更 11:50
12:15 ファイドウ 岩元 12:45	12:00 ヒップホップ 平田 12:50
13:00 リズムヨガ 蔵屋 14:00	13:35 バレエスクール 中上級 玉川 14:50
14:15 フット コンディショニング 磯川 15:00	
15:15 チェア体操 磯川 15:40	
15:55 UBOUND 上四元 16:25	
	17:00 ジュニア ヒップホップ 中原(珠) 5歳～１２歳 18:00
18:15 ダンスミックス 中原(珠) 19:05	18:30 ジムスティック 山下 18:50
19:15 UBOUND 上四元 19:45	19:00 K-POPダンス 宮元 小学生～中学生 20:00
20:00 ファイドウ 山下 20:45	
21:00 エアロ初級 山下 21:45	20:50 リラックスヨガ 山田 ホット 21:50

水

Studio No.1	Studio No.2
9:30 エアロ初級 池本 10:15	9:25 朝ヨガ 山田 変更 10:15
10:25 体幹トレーニング 鈴木 10:55	10:30 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/磯川 11:30
11:05 ＺＵＭＢＡ 織田 11:50	
12:00 エアロ初心者 山下 12:45	12:00 やさしい バレエ 玉川 12:50
12:55 チェア体操 内田 13:20	13:10 ジャズ初級 大屋 14:00
13:35 ボルドブラ 原田 14:05	14:10 美ボディメイク 髙野 14:55
14:20 マッスルシェイプ 花立 14:50	15:10 気軽に社交ダンス 河野 16:00
15:05 リトモス 原田 15:55	16:45 ジュニア 元気クラブ 上山 5歳～6年生 17:45
18:15 リトモス 長野 19:15	17:50 ジュニア 元気クラブ 上山/礒脇 マスタークラス 18:50
19:25 ファイドウ 山下 20:05	19:10 K-POPダンス 宮元 小学生～中学生 20:10
20:15 エアロ初級 永田 21:00	
21:10 ZUMBA 織田 21:55	20:40 リンパ コンディショニング 山下 ホット 21:40

木

Studio No.1	Studio No.2
9:25 機能改善 トレーニング 宮﨑 変更 10:10	9:30 エアロ初級 磯川 10:15
10:25 らくヨガ 鶯出 11:15	10:25 やさしい フラダンス 川北 11:15
11:30 ベーシックステップ 池本 12:10	
12:20 ペルビックムーブメント 内田 12:45	13:00 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/磯川 14:00
12:55 ジャイロキネシス 上村 13:45	
14:00 リトモス 原田 14:50	14:15 ピラティス 服部 15:15
15:10 UBOUND 上四元 15:40	15:25 ヒップホップ 高杉 16:25
17:00 チアダンス 福枝 5歳～１２歳 18:00	16:45 ジュニア 新体操 熊川 年中～２年生 17:45
18:15 インナーワーク 蔵屋 18:45	17:50 ジュニア 新体操 熊川 3年生～中学生 18:50
18:55 ペナルティーボックス 山下 19:15	19:00 スタミナ フローヨガ 蔵屋 20:00
19:25 コンビネーション エアロ 白石 変更 20:10	20:10 ファイドウ 山下 20:40
20:20 ＺＵＭＢＡ 白石 変更 21:00	
21:15 UBOUND 山下 21:45	

Studio Lesson Schedule

2024.5.7 TUE

金

	Studio No.1	Studio No.2
9	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	
10	9:45 エアロ初級 内田 10:35	9:45 リンパ コンディショニング 池本 10:35
11	10:45 ボルドブラ 磯川 11:15	
12	11:25 ペナルティーボックス 山下 11:45	11:25 バランスボール 池本 12:05
13	12:00 UBOUND 山下 12:30	12:15 リフレッシュヨガ 原田 12:55
14	12:45 エンジョイダンス 中原 13:15	13:10 太極拳 木村 14:00
15	13:30 ヒップホップ 中原 14:30	14:10 ジムスティック 鶴田 14:30
16	14:40 リラックスヨガ 鶯出 15:40	14:45 リズムタップ 木場 15:45
17	16:50 ジュニア 新体操 熊川 年中 ～6年生 17:50	17:15 ジュニア ヒップホップ 平田 4歳～12歳 18:15
18	18:20 UBOUND 山下 19:05	
19	19:20 マッスルシェイプ 岩元 20:05	19:00 ジュニア ヒップホップ 平田 9歳～15歳 20:00
20	20:20 リトモス 髙野 21:10	20:15 リンパヨガ 前田 21:15
21		
22		
23		

土

Studio No.1	Studio No.2
9:30 モーニングストレッチ ジムスタッフ 変更 9:45	9:20 ボルドブラ 前田 9:50
10:10 ファットバーン エアロ 磯川 変更 11:00	10:10 エアロ初心者 前田 10:55
11:25 ジムスティック 磯川 変更 12:45	11:05 リンパ コンディショニング 山田 11:50
12:00 UBOUND 山下 変更 12:30	12:00 リフレッシュヨガ 前田 12:30
12:50 増設 STEP by STEP 堀 <有料レッスン 1回¥550（税込）> 13:50	12:40 気軽に社交ダンス 河野 13:25
14:10 コンビネーション エアロ 白石 15:10	13:35 ジュニア ヒップホップ 宮元 7歳～15歳 14:35
15:20 K-POPダンス 宮元 9歳～高校生 16:20	14:50 ジュニアバレエ 玉川 5歳～中学生 15:50
16:35 ジュニア 元気クラブ 礒脇/松元 5歳～ 17:35	17:05 ヒップホップ育成 TERUYA 内田／岩元 １３歳～ 18:35
18:20 UBOUND 山下 19:05	★ＴＥＲＵＹＡ ヒップホップ（有料） 17：05～18：05 月1回土曜日開催
19:20 ファイドウ 岩元 20:20	★ＴＥＲＵＹＡ ダンススクール 月1回日曜日開催 ①初中級クラス 14：00～（90分） ②初級クラス 16：10～（90分）

日

日曜日のレッスンはプログラム・担当者を週替わりで実施致します。
日曜担当表でご確認下さい。（日曜担当表有料レッスンは館内ポスターとホームページにてご案内しております。）

※有料レッスン

①（60分）
- Basic House Class
- ピフィラティス＜骨盤底筋エクササイズ＞
- 骨コンディショニング
- ヒップホップ（TERUYA）

②（75分）
- アシュタンガヨガベーシッククラス
- バレエ初級クラス
- 社交ダンス初級クラス

③（90分）
- アシュタンガヨガステップアップクラス
- ヒップホップ強化クラス
- オリジナルエアロ＆コンディショニング

★土曜日のSTEP bySTEPに参加される方は1Fフロントにてご入金をお願いします。チケットも準備しています。

★障害防止のため、レッスン開始から5分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。
★レッスンの定員は３Ｆスタジオ６０名/２Ｆスタジオ３５名(UBOUND32名・マッスルシェイプ38名・ジャイロキネシス・チェア体操48名・ペナルティーボックス30名・やさしいバレエ28名・バランスボール27名・ジムスティック27名・ステップ４０名・

検索

★ホットヨガは換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開閉を行うため今までと同じ温度・湿度を保てない場合がございます。
★月曜日17:40～19:40ジュニア新体操ステップアップコース（年長～中学生） ＊テニスコート

ERG URBAN WELLNESS CLUB

4月日曜担当

★混雑防止のため14日リトモスは
9:15～受付を開始致します。

4/7

9:20(15分)
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

10:00(50分)
エアロ初級50
原田

11:05(50分)
ストレッチポール
ピラティス50服部

12:10(50分)
リトモス50
原田

13:10(50分)
ZUMBA50
森永

14:15(50分)
リリースヨガ50
(リング使用)蔵屋

15:20(20分)
ペナルティー
ボックス20上四元

15:55(45分)
UBOUND45
上四元

第2スタジオ

11:00(50分)
健康空手50
境

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール　上四元

12:10(75分)
＜有料＞
インナーワーク
蔵屋

14:00(90分)
ヒップホップスクール
初中級クラス
TERUYA

16:10(90分)
ヒップホップスクール
初級クラス
TERUYA

4/14

9:20(15分)
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

10:00(50分)
エアロ初級50
内田

11:05(50分)
ピラティス50
服部

12:10(40分)
骨盤ストレッチ40
髙野

13:05(50分)
美ボディメイク50
髙野

14:10(50分)
ヒップホップ50
東

15:10(50分)
リトモス50
髙野

16:15(50分)
リラックスヨガ50
中村

9:50(60分)
＜有料＞
ピフィラティス
～骨盤底筋
エクササイズ～
服部

中2Fスタジオ
(第2ジム奥)

第2スタジオ

11:00(50分)
健康空手50
境

12:10(75分)
＜有料＞
バレエ初級
玉川

4/21

9:20(15分)
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

10:00(50分)
エアロ初級50
髙野

11:05(50分)
リトモス50
坂口

12:10(50分)
コンビネーション
エロ50　坂口

13:10(50分)
シェイプアップ
エアロ50　永田

14:15(20分)
ペナルティー
ボックス20上四元

14:50(45分)
UBOUND45
上四元

15:50(50分)
リラックスヨガ50
中村

第2スタジオ

11:00(50分)
健康空手50
境

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール　永田

12:10 (75分)
＜有料＞
社交ダンス
初級　河野

14:20(60分)
＜有料＞
ヒップホップ
強化クラス
《基礎》　平田

15:30(60分)
＜有料＞
ヒップホップ
強化クラス
《コレオグラフィー》
平田

4/28

9:20(15分)
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

10:00(50分)
エアロ初級 50
原田

11:00(50分)
美ボディメイク50
髙野

12:10(50分)
リトモス50
髙野

13:10(60分)
＜有料＞
Basic
HouseClass
木場

14:20(75分)
呼吸と瞑想75
蔵屋

第2スタジオ

11:00(50分)
健康空手50
境

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール　原田

12:10(90分)
＜有料＞
アシュタンガヨガ
ステップアップ
蔵屋

5月日曜担当

★混雑防止のため5日、12日、19日のZUMBAは9：15～受付を開始致します。

5／5

9：20（15分）
モーニングストレッチ
ジムスタッ

10：00（50分）
エアロ初級50
内田

11：05（30分）
マッスルシェイプ
30　眞邉

11：55（90分）
＜有料＞
オリジナルエアロ＆
コンディショニング
堀

14：45（50分）
リリースヨガ50
（リング使用）蔵屋

16：00（50分）
ZUMBA50
織田

第2スタジオ

11：00（50分）
健康空手50
境

13：10（75分）
＜有料＞
インナーワーク
蔵屋

5／12

9：20（15分）
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

10：00（50分）
エアロ初級50
髙野

11：05（50分）
ストレッチポール
ピラティス50服部

12：10（50分）
リトモス50
髙野

13：15（50分）
ZUMBA50
森永

14：20（20分）
ペナルティー
ボックス20上四元

14：55（45分）
UBOUND45
上四元

16：00（50分）
リラックスヨガ50
中村

第2スタジオ

11：00（50分）
健康空手50
境

12：15（60分）
＜有料＞
ピフィラティス
～骨盤底筋
エクササイズ～
服部

中2Fスタジオ
（第2ジム奥）

11：30（30分）
お楽しみアクア
プール　上四元

12：10（75分）
＜有料＞
社交ダンス
初級　河野

14：20（60分）
＜有料＞
Basic
HouseClass
木場

5／19

9：20（15分）
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

10：00（50分）
エアロ初級50
髙野

11：00（50分）
リトモス50
坂口

12：05（50分）
コンビネーション
エアロ50　坂口

13：10（45分）
ZUMBA45
織田

14：10（50分）
シェイプアップ
エアロ50　永田

15：15（45分）
UBOUND45
上四元

16：15（50分）
リラックスヨガ50
中村

第2スタジオ

11：00（50分）
健康空手50
境

11：30（30分）
お楽しみアクア
プール　永田

12：10（75分）
＜有料＞
バレエ初級
玉川

14：00（90分）
ヒップホップスクール
初中級クラス
TERUYA

16：10（90分）
ヒップホップスクール
初級クラス
TERUYA

5／26

9：20（15分）
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

10：00（50分）
エアロ初級 50
原田

11：05（50分）
ピラティス50
服部

12：10（90分）
＜有料＞
オリジナルエアロ
＆コンディショニング
堀

13：55（50分）
ヒップホップ50
東

15：00（60分）
＜有料＞
ヒップホップ
強化クラス
《基礎》　平田

16：10（60分）
＜有料＞
ヒップホップ
強化クラス
《コレオグラフィー》
平田

第2スタジオ

11：00（50分）
健康空手50
境

11：30（30分）
お楽しみアクア
プール　原田

12：10（90分）
＜有料＞
アシュタンガヨガ
ステップアップ
蔵屋

14：00（50分）
骨盤ヨガ50
蔵屋

15：20（50分）
やさしいバレエ50
福枝

2024
ゴールデンウィーク特別スケジュール

※5／3(金)・5／4(土)・5(日)スタジオ特別スケジュールで実施いたします。

5／3 (金) 第1スタジオ	9:35～ 10:35 (60分) リラックスヨガ 鷲出	10:50～ 11:50 (60分) エアロ初中級 堀	12:05～ 12:25 (20分) ペナルティー ボックス 山下	12:40～ 13:25 (45分) UBOUND 山下	13:40～ 15:10 (90分) ＜有料＞ ペアヒップホップ 中原・平田		15:30～ 16:20 (50分) ZUMBA 織田		18:15～ 19:15 (60分) ペアリトモス 髙野.原田	19:30～ 20:15 (45分) マッスルシェイプ 岩元
第2スタジオ							14:45～ 15:45 (60分) キレイになるヨガ 前田			

5／4 (土) 第1スタジオ	9:30～ 9:45 (15分) モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:00～ 10:50 (50分) エアロ初級 磯川	11:05～ 11:55 (50分) リトモス 原田	12:15～ 13:15 (60分) ＜有料＞ STEP by STEP 堀	13:30～ 14:30 (60分) リンパヨガ 前田	14:45～ 15:05 (20分) ペナルティー ボックス 山下	15:20～ 16:05 (45分) UBOUND 山下		19:00～ 20:00 (60分) ファイドウまつり 山下・岩元	
第2スタジオ										

UBOUND RADICAL FITNESS

FIGHT DO RADICAL FITNESS

5／5（日）第1スタジオ	9:30～9:45（15分）モーニングストレッチ ジムスタッフ	10:00～10:50（50分）エアロ初級 内田	11:05～11:35（30分）マッスルシェイプ 眞邉	11:55～13:25（90分）＜有料＞オリジナルエアロ＆コンディショニング 堀		14:45～15:35（50分）リリースヨガ（リング使用）蔵屋	16:00～16:50（50分）ZUMBA 織田
第2スタジオ			11:00～11:50（50分）健康空手 境		13:10～14:25（75分）＜有料＞インナーワーク 蔵屋		ZUMBA

エクササイズ内容

ペアヒップホップ（90分）
＜有料＞
ジュニアスクール生　￥1．100（税込）
クラブ会員　￥1．650（税込）
ヒップホップの曲に合わせ、振り付けをマスターして、カッコよく！クールに！踊ってみませんか！！
二人のインストラクターが楽しくすすめていきます。初めての方もお気軽にご参加下さい♪

STEP by STEP（60分）
＜有料＞
ワンコイン￥550（税込）
ステップ台を使用して楽しく有酸素運動を行います。シェイプアップを目的としたクラスです。

ペアリトモス（60分）
インストラクターがペアで楽しくすすめていきます。色んなリズムをたっぷり楽しんでください。

エアロビクス初中級（60分）
昔ながらのスタイルのエアロビクスです。懐かしい音楽も使って楽しく汗をかいて頂きたいと思います♪

オリジナルエアロ＆コンディショニング（90分）
＜有料＞
￥2．200（税込）
初中級レベルのエアロビクスと後半からグライディングディスク（スケートのような横への滑走動作）を使用したトレーニングを行います。
クラスの終盤に念入りにストレッチを行い身体をほぐしていきます。

インナーワーク（75分）
＜有料＞
￥1．650（税込）
フィットネスからバレエ的な動きによって股関節に働きかけ体幹を強化と調整するヨガの流れへと繋いでいきます。
後半はマットを使い、身体機能をアップするプログラムです。

ファイドウまつり（60分）
今までのファイドウの動きをミックスしていきます。私たちと60分パワー全開で楽しみましょう！！
ファイドウ初心者の方もお気軽にご参加ください。

※5月3日（金）・4日（土）・5（日）の祝日　（正・アンダー24・5カウント・家族）会員以外の方は
ビジター料金1，650円（税込）でご利用いただけます。
※各クラス定員になり次第締め切らせていただきます。
3Fスタジオ50名・2Fスタジオ35名（UBOUND32名・マッスルシェイプ38名）

ERG URBAN WELLNESS CLUB

スタジオエクササイズ内容

★印は運動強度を表しています

ERG URBAN WELLNESS CLUB

●スタートプログラム（初めての方向け）

チェア体操
30分
椅子に座って行う運動で膝や腰に負担をかけず歩行運動と同じ効果を得ることができます。また、生活習慣病の改善にも最適のクラスです

エアロフット
★ 60分
身体の本来持っている自然な動きを取り戻し調整するコンディショニング的な要素、フットセラピーと音楽に合わせて行う心地良いナチュラルエアロビクスを組み合わせた裸足で行う楽しいエクササイズです

ポルドブラ
★ 30分
誰もが出来る簡単なダンスムーブメントを使ったコンディショニング系プログラムです。肩周りの動作改善が期待される姿勢トレーニングプログラムともいえます

エアロ初心者45
★ 45分
姿勢や呼吸法などの説明を加えながらエアロビクスの基本ステップをマスターする、エアロビクスが初めての方や、エアロビクスを始めて間もない方に最適のクラスです

エアロ初級45・50
★ 45分・60分
エアロビクスを続けていく為に必要な筋力や柔軟性のトレーニングをプラスした、体力的に自信のない方や、エアロビクスに慣れていない方でも楽しんで頂けるクラスです

バランスボール
40分
注目のバランスボールを使ったエクササイズです。弾んでボールの楽しさとやさしい曲線にあわせる動きで心と体をリフレッシュします

ファイドウ30・45・60
★★30分・ 45分・60分
キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに、有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたシンプルかつダイナミックなシェイプアッププログラムです。武士道の「道」にかけてファイドウと呼ばれています

シェイプアップエアロ
★★ 50分
有酸素運動とコンディショニングを組み合わせたシェイプアップクラスです。スリムで美しい身体を目指します

美ボディダンス
★★ 50分
シンプルで簡単なダンスと美ボディエクササイズのぜいたくな内容で、ウェスト周り、二の腕、太ももも、お尻と女性の気になる部分を美ボディラインにしていくクラスです

美ボディメイク
★★ 50分
骨盤と肩甲骨を効果的に動かして代謝アップ！！脂肪燃焼効果と美姿勢を目指します

ジャズ初級
★★ 45分・60分
ジャズダンスを始めて間もない方のためのクラスです。曲にあわせて簡単な振り付けをマスターします

ベーシックステップ40
★★ 40分
ステップ台を使用して昇降運動の基本をマスターする膝や腰にやさしいクラスです。エアロビクスが初めての方や始めて間もない方、走るのが苦手な方におすすめします

●ステップアッププログラム（初・中級者向け）

ジャズ初・中級
★★★ 50分
動きのコンビネーションがふんだんに組み込まれたクラスで、ダンスのステップアップを目標にされる方のクラスです

ファットバーンエアロ
★★ 50分
脂肪燃焼を目的としたローインパクトステップ中心のクラスです。シェイプアップを目的にしている方におすすめします

コンビネーションエアロ
★★ 50分・60分
エアロビクスのコンビ―ネーションを豊富に組み込んだ、エアロビクスに比較的慣れた方におすすめのクラスです

●シェイプアッププログラム（すべての方向け）

マッスルシェイプ
★★ 30分・45分
音楽に合わせてバーベルをリズムよく挙上させながら、上半身、下半身、体幹の各パート別に引き締めていくプログラムです。基礎代謝をあげ、太りにくい身体を目指す方におすすめします

ペルビック（骨盤）ムーブメント
★ 30分
インナーマッスルを鍛えながらアウターマッスルを引き締め重力に負けないボディを作ります。さらに骨盤を正しい位置に戻すことで歪みやたるみのない美しいボディを目指すクラスです

体幹トレーニング
★★ 30分
筋肉の構造に基づいたエクササイズの組合わせによって、より効果的に体幹を引き締めていきます

UBOUNDO
★ 30分・ 45分・60分
一人用トランポリンを使用したエクササイズで、心肺持久力や体幹（コア）、下半身の筋力を効果的に向上させることができ、その動きはシンプルかつダイナミック！エアロビクス、アネロビックな要素を組み朝合わせた画期的なプログラムです

骨盤ヨガ
★ 50分
音楽に合わせて基本的なフィットネスバレエワークでアウターからインナーマッスルに働きかけ、中心軸を定めてリズミカルにヨガにつないでいく効率的なシェイプアップボディワークです

ジムスティック
★ 20分・30分
軽量で丈夫なスティックとチューブを組み合わせた手軽なフィットネスツールを使います。プログラム構成が多彩で筋力、筋持久力などが強化できるクラスです

スタジオエクササイズ内容

ERG
URBAN WELLNESS CLUB

●様々なダンススタイルをお楽しみいただけます。

やさしいフラダンス
★ 50分
簡単なフラダンスの振り付けを少しずつ習得し、ゆるやかな動きで楽しく身体を動かす体調リフレッシュのクラスです

やさしいベリーダンス
★ 30分
古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かすので、お腹まわりのシェイプにも効果的なクラスです

リトモス
★ 40分・50分・60分
”リズム”という意味のリトモス。楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種のダンス（ヒップホップ・サルサトン・ジャズ・アラビアン・レゲトン）などにより構成されています

ZUMBA
★ 30分・45分・60分
ラテン系の様々なフィットネス系ダンス、ステップを組み込んだエクササイズです。またサーキットトレーニング的な要素を取り入れているため、フィットネス効果も高く、脂肪燃焼の効果が期待できます

ヒップホップ
★ 50分・60分
これからダンスを始めたいという方におすすめのクラスで、曲に合わせてヒップホップの振り付けをマスターします

K-POPダンス
★ 50分・60分
人気K-POPダンスアーティストやグループの振付をマスターして楽しく踊ります

●リフレッシュ/身体の調整・矯正（すべての方向け）

モーニングストレッチ
20分
全身を目覚めさせてくれるやさしいストレッチです

骨盤調整ストレッチ
30分
骨盤、股関節の周りを動かしながら骨盤を支える筋肉をストレッチし、より快適な心身へと導きます

フットコンディショニング
30分・45分
頑張らない運動で、骨格を正しい位置に整えていきます。リンパマッサージを組み合わせた冷えやむくみやすい方におすすめのクラスです

リフレッシュヨガ
30分・40分
ストレスによる緊張をほぐすことで、血流が良くなり、歪みも矯正できます。「気持ちいい」と感じる程度に無理せず行うことで身体の不調を改善します

ボディリセットヨガ
30分
全身の筋肉を使い、バランス運動や姿勢を整えるヨガポーズをテンポよく行い脂肪を燃焼して行きます

リンパコンディショニング
40分
頑張らない運動で、骨格を正しい位置に整えていきます。リンパマッサージを組み合わせた冷えやむくみやすい方にお勧めのクラスです

キレイになるヨガ
50分
マドンナなどハリウッドセレブが実践しているヨガで、しなやかに健やかにボディメイクするプログラムです。ポーズからポーズに流れるように動くので脂肪燃焼しやすく基礎代謝も高めます

キレイになるリリースヨガ
60分
ヤサシイ太陽礼拝で、身体を温め、ゆったりと骨盤周囲を調整し、筋膜をほぐします。マッサージ効果とリラックス感を一挙に得ながら、心身を整えます

リリースヨガ
50分
筋膜のゆがみやねじれを解きほぐすことによって身体の不調を根本から改善・予防します。筋膜リリースの理論に沿ってヨガを実践することによりマッサージ効果とリラックス感を一挙に得られます

スタミナフローヨガ
60分
呼吸と動きを連動させながら足裏の根付きからコアを安定させるポーズでつなぎます。強くしなやかな身体を作ります

リラックスヨガ
45分・60分
身体の歪みを整えて正常な姿にもどすとともに、自立神経とホルモン系の活性と調和を目指すストレス解消のクラスです

リンパヨガ
60分
体のあちこちにあるリンパ節の滞りをなくし、むくみを改善するクラスです

朝ヨガ
50分
新鮮な空気を体の中に取り込み、ゆっくりな動きで徐々に体を目覚めさせる気持ちのいいクラスです

機能改善トレーニング
45分
姿勢や身体の動きの機能を高めるためのコンディショニングとトレーニングでケガの予防や身体機能向上を目指します

太極拳
60分
中国の長い歴史の中から生まれた中国武術の一つです。穏やかで流れるようにゆったりと動きながら、心身のバランスを調整していきます

ピラティス
★ 45分・50分
ピラティスは、心と身体をひとつにして、正しい姿勢を身につけていく、ボディラインを美しくする今話題のエクササイズです

ジャイロキネシス
★ 45分・50分
ジャイロキネシスとは「円、らせん」という意味です。身体の柔軟性・美しい姿勢などの維持に効果的なボディワークで、背骨をまんべんなく動かすエクササイズです。イスに座って行います

●オリジナルプログラム（すべての方向け）

リズムタップ
60分
タップダンスの基本となるステップでリズムとテンポを生み出す楽しいクラスです

気軽に社交ダンス
45分・50分
ソシアルダンスのプロが、基本から丁寧に指導し、楽しくすすめていきます

やさしいバレエ
50分・60分
バーレッスンやセンターレッスンを中心にクラシックバレエの基礎を楽しく学びながら、エレガントな美しさを身につける初級クラスです

健康空手
50分
誰でも気軽にできる空手をベースにした健康運動です。心肺機能を高め、血流を整え、下半身の筋力を強化して、心身ともに元気になるフットワークエクササイズです