

2024年4月 市ヶ谷店 プログラムスケジュール (月～金) 【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください

	月 Monday 1, 8, 15, 22		火 Tuesday 2, 9, 16, 23		水 Wednesday 3, 10, 17, 24		木 Thursday 4, 11, 18, 25		金 Friday 5, 12, 19, 26	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
7:00										
30										
8:00	ピラティスストレッチ 7:50 ~ 8:50 小川				モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 増田		モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 渡辺		ピラティス 7:50 ~ 8:50 KEICO	
30										
9:00	エアウォーク初級 9:05 ~ 10:05 小川		ヨガ 8:50 ~ 9:50 栗原ゆり		テクニカルクラス-シェイプアップウォーク 9:30 ~ 10:00 長南 定員6名		テクニカルクラス-エアウォーク 9:50 ~ 10:20 長島 定員5名		ボディケア 9:10 ~ 10:10 渋谷	
30									ジョットトレーニング 10:20 ~ 10:40 桜井	
10:00	ヨガ 10:20 ~ 11:20 裕次		テクニカルクラス-マットピラティス- 10:10 ~ 10:40 小川 定員6名		シェイプアップウォーク初中級 10:15 ~ 11:15 長南		エアウォーク初級 10:30 ~ 11:30 長島		エアウォーク初級 10:50 ~ 11:50 桜井	
30										
11:00	ウォーカリズムプレミアムヴォイス 11:35 ~ 12:35 玉澤		ダンベルシェイプアップ 10:55 ~ 11:55 小川		ヨガ 11:30 ~ 12:30 ERINA		フローヨガ 11:45 ~ 12:45 AI		ヨガ 12:00 ~ 13:00 桜井	
30										
12:00	マットピラティス 12:50 ~ 13:50 YUKO		マットピラティス 12:10 ~ 13:10 小川		UBOUND® 12:50 ~ 13:35 長南 定員15名		機能改善エクササイズ 13:00 ~ 14:00 桜井			
30									カリビアンダンスエクササイズ 13:20 ~ 14:05 三好	
13:00	テクニカルクラス-High Core トレーニング 14:00 ~ 14:20 EICHI 定員6名		エアウォーク初級 13:20 ~ 14:20 長南		MOSSA Group Centergy® 13:55 ~ 14:55 SHIN		UBOUND® 14:15 ~ 15:00 MANA 定員15名			
30									エアウォーク初中級 14:25 ~ 15:25 増井	
14:00	MOSSA Group Fight® 14:25 ~ 15:10 EICHI		骨盤トータルケア 14:30 ~ 15:15 長南		バレエ初級 15:25 ~ 16:25 遠藤 羽希子		ストリートダンス 15:25 ~ 16:25 木谷		テクニカルクラス-エアウォーク- 15:35 ~ 16:05 増井 定員6名	
30										
15:00	ストリートダンススタート 15:20 ~ 15:50 木谷		VIP® トレーニング 15:30 ~ 15:45 Takaya 定員6名		テクニカルクラス-バレエ- 16:35 ~ 17:05 遠藤 羽希子 定員6名					
30										
16:00	ストリートダンス 16:00 ~ 17:00 木谷		MOSSA 3D30® 15:55 ~ 16:25 Takaya 定員10名		MOSSA Group Groove® 17:20 ~ 18:05 小島なつみ	AthiFit 17:40 ~ 18:00 スタッフ	UBOUND®-L1クラス 17:45 ~ 18:00 中里 定員4名		テクニカルクラス-ヨガ- 17:35 ~ 18:05 Shino 定員6名	
30										
17:00	ZUMBA® 17:10 ~ 17:55 Sara		テクニカルクラス-エアウォーク- 18:00 ~ 18:30 増井 定員6名		ヨガ 18:20 ~ 19:20 高岩		UBOUND® 18:10 ~ 18:55 中里 定員15名		やさしいフローヨガ 18:15 ~ 19:00 Shino	
30										
18:00	ヨガ 18:25 ~ 19:10 ERINA	TRX® 18:55 ~ 19:15 スタッフ	エアウォーク初級 18:40 ~ 19:20 増井							
30										
19:00	エアウォーク初級 19:20 ~ 20:05 田淵美菜子		実用ボディメイク 19:35 ~ 19:55 増井		MOSSA Group Fight® 19:30 ~ 20:15 DAIKI		ヨガ 19:10 ~ 20:10 福田		ハイローコンボ初級 19:10 ~ 20:10 上田	
30										
20:00	ストライクボクシング 20:15 ~ 21:05 BRAFT 角谷 定員10名		MOSSA Group Groove® 20:10 ~ 20:55 HIDE							
30										
21:00	TOP RIDE® 21:25 ~ 21:55 ラディカルインストラクター 定員10名		ダンスエアロビクス 21:05 ~ 21:50 高山		最終セッション MOSSA Group Power® 20:30 ~ 21:15 or MOSSA 3030® 20:30 ~ 21:00 DAIKI 定員10名		TOP RIDE® 20:30 ~ 21:15 鈴木 定員10名		MOSSA Group Fight® 20:20 ~ 21:20 Junpei	
30										
22:00										
30										

土 Saturday 6, 13, 20, 27		日 Sunday 7, 14, 21, 28	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
7:00			
8:00	モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 ノア	モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 梅田	
9:00	TOP RIDE® 9:10 ~ 9:40 松島 定員10名	TOP RIDE® 9:15 ~ 10:00 ラディカルインストラクター 定員10名	
10:00	テクニカルクラス-エアロウォーク- 10:00 ~ 10:30 新村 定員6名	ヨーガ 10:20 ~ 11:20 福田	
11:00	エアロウォーク初級 10:40 ~ 11:20 新村		
12:00	ZUMBA® 11:30 ~ 12:15 新村	週替わりレッスン 11:40 ~ 12:25	TRX® 12:10 ~ 12:30 スタッフ
13:00	ヨーガ 12:30 ~ 13:30 長嶋泉	UBOUND® 12:45 ~ 13:30 MANA 定員15名	
14:00	エアロウォーク初中級 13:45 ~ 14:45 長南	BtoB~ボディーコーディネーション~ 13:50 ~ 14:50 吉村	
15:00	UBOUND®-エレメント- UBOUND® 15:00 ~ 16:00 長南 定員15名	ストリートダンス 15:10 ~ 16:10 oda-nobu	
16:00	ZUMBA® 16:20 ~ 17:20 川上	UBOUND® 16:30 ~ 17:15 Junpei 定員15名	
17:00	TOP RIDE® 17:35 ~ 18:20 阿部 定員10名	テクニカルクラス~FITコンボセッション~ 17:35 ~ 17:50 Junpei 定員6名	
18:00	ラテンダンス 18:35 ~ 19:35 佐々木ルイス	MOSSA Group Fight® 18:00 ~ 18:45 Junpei	
19:00	テクニカルクラス-ラテンダンス- 19:45 ~ 20:15 佐々木ルイス 定員6名		
20:00			

◆定員
スタジオ : 20名
TRX : 5名
AthlFit: 4名

全てのプログラムは定員制です。
※レッスン開始90分前より予約可能です。
アプリまたは店舗内キオスクでご予約ください。
※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。



4月休館日

渋谷
休館日はございません

市ヶ谷
30日(火)

赤坂
21日(日)

横浜
8日(月)

六本木
8日(月)



Lesson Mark



スタジオ内をプロジェクションの映像で包み込み、非日常的な空間の中でレッスンをを行うプログラムです。



心拍数測定システムを導入
運動強度の管理、
消費カロリーが、一目で確認できます。



〒162-0845 東京都新宿区市ヶ谷 本村町1-1 住友市ヶ谷ビル1F
TEL.03-3269-8799
営業時間 平日 7:00~23:00 / 土曜日 7:00~21:00 / 日・祝 7:00~20:00



2024年3月

市ヶ谷店 プログラムスケジュール (月~金)

【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください

月 Monday 4, 11, 18, 25		火 Tuesday 5, 12, 19, 26		水 Wednesday 6, 13, 27		木 Thursday 7, 14, 21, 28		金 Friday 1, 8, 15, 22, 29	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
		Studio Relaxation time 7:30~9:00		モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 増田		モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 渡辺			
ピラティスストレッチ 7:50 ~ 8:50 小川									
				テクニカルクラス-シェイプアップワーク- 9:30 ~ 10:00 長南 定員6名		テクニカルクラス-エアロワーク- 9:50 ~ 10:20 長島 定員5名		ポデイケア 9:10 ~ 10:10 渋谷	
エアロワーク初級 9:10 ~ 10:10 小川		テクニカルクラス-マットピラティス- 10:10 ~ 10:40 小川 定員6名		シェイプアップワーク初中级 10:15 ~ 11:15 長南		エアロワーク初級 10:30 ~ 11:30 長島		ショートトレーニング 10:20 ~ 10:40 桜井	
ヨガ 10:30 ~ 11:15 裕次		ダンベルシェイプアップ 10:55 ~ 11:55 小川		ヨガ 11:30 ~ 12:30 ERINA		フローヨガ 11:50 ~ 12:50 AI		エアロワーク初級 10:50 ~ 11:50 桜井	
ウォーカリスムプレミアムウォイス 11:35 ~ 12:20 玉澤								ヨガ 12:00 ~ 13:00 桜井	
		マットピラティス 12:10 ~ 13:10 小川							
マットピラティス 12:40 ~ 13:40 YUKO				UBOUND® 12:50 ~ 13:35 長南 定員15名		機能改善エクササイズ 13:10 ~ 13:55 桜井		UBOUND® 13:20 ~ 14:05 MANA 定員15名	
		エアロワーク初級 13:20 ~ 14:20 長南							
				MOSSA Group Centergy® 13:55 ~ 14:55 SHIN					
		骨盤トータルケア 14:30 ~ 15:15 長南				ZUMBA® 14:15 ~ 15:05 桜井		エアロワーク初中级 14:25 ~ 15:25 増井	
ストリートダンススタート 15:20 ~ 15:50 木谷		ZUMBA® 15:25 ~ 16:10 新村		バレエ初級 15:25 ~ 16:25 遠藤 羽希子		ストリートダンス 15:25 ~ 16:25 木谷		テクニカルクラス-エアロワーク- 15:35 ~ 16:05 増井 定員6名	
ストリートダンス 16:00 ~ 17:00 木谷		Studio Relaxation time 16:30~17:30		テクニカルクラス-バレエ- 16:35 ~ 17:05 遠藤 羽希子 定員6名					
						ATNI FIT 17:40 ~ 18:00 スタッフ 定員4名			
		テクニカルクラス-エアロワーク- 18:00 ~ 18:30 増井 定員6名				UBOUND®-エレメント 17:45 ~ 18:00 中里 定員4名		テクニカルクラス-ヨガ- 17:35 ~ 18:05 Shino 定員6名	
ヨガ 18:25 ~ 19:10 ERINA	TRX® 18:55 ~ 19:15 スタッフ	エアロワーク初級 18:40 ~ 19:20 増井		ヨガ 18:20 ~ 19:20 高岩		UBOUND® 18:10 ~ 18:55 中里 定員15名		やさしいフローヨガ 18:15 ~ 19:00 Shino	
エアロワーク初級 19:20 ~ 20:05 田淵美菜子		美顔タイム 19:35 ~ 19:55 増井		MOSSA Group Fight® 19:30 ~ 20:15 DAIKI		ヨガ 19:10 ~ 20:00 福田			
ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 川上		MOSSA Group Groove® 20:10 ~ 20:55 HIDE							
				週替わりレッスン MOSSA Group Power® 20:30~21:15 or MOSSA 3D30® 20:30~21:00 DAIKI 定員10名					
		ダンスエアロピクス 21:05 ~ 21:50 高山				TOP RIDE® 20:20 ~ 21:05 鈴木 定員10名			
TOP RIDE® 21:20 ~ 21:50 ラディカルインストラクター 定員10名						MOSSA3D30® 21:20 ~ 21:50 MOSSA-インストラクター 定員10名		ATNI FIT 19:10 ~ 19:30 スタッフ 定員4名	
								ハイローコンボ初中级 19:10 ~ 20:10 上田	
								MOSSA Group Fight® 20:20 ~ 21:20 Junpei	



※金額は税込表記となります (税率10%)

	土 Saturday 2, 9, 16, 23, 30		日 Sunday 10, 17, 24, 31	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
7:00				
8:00	モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 ノア		モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 梅田	
9:00	TOP RIDE® 9:15 ~ 9:45 松島 POLAR 定員10名		TOP RIDE® 9:15 ~ 10:00 ラディカルインストラクター POLAR 定員10名	
10:00	テクニカルクラス-エアロウォーク- 10:00 ~ 10:30 長南 定員6名		ヨガ 10:20 ~ 11:20 福田	
11:00	エアロウォーク初級 10:40 ~ 11:20 長南		ZUMBA® 11:40 ~ 12:25 Sara	TRX® 12:10 ~ 12:30 スタッフ
12:00	ダンベルシェイプアップ 11:35 ~ 12:20 長南		UBOUND® 12:45 ~ 13:30 MANA 定員15名	
13:00	ハイローコンボ初級 12:35 ~ 13:35 飯田		アルティメットマ-シャルワークアウト 13:50 ~ 14:50 BRAFT 鍛冶 定員10名	
14:00	ヨガ 13:55 ~ 14:55 長嶋泉		ストリートダンス 15:10 ~ 16:10 oda-nobu	
15:00	UBOUND® 15:15 ~ 16:00 長南 定員15名		MOSSA Group Fight® 16:30 ~ 17:15 Junpei	
16:00	ZUMBA® 16:20 ~ 17:20 川上		ラテンダンス 17:35 ~ 18:35 佐々木ルイス	
17:00	TOP RIDE® 17:40 ~ 18:25 阿部 POLAR 定員10名		テクニカルクラス-ラテンダンス- 18:45 ~ 19:15 佐々木ルイス 定員6名	
18:00				
19:00				
20:00				

◆定員
スタジオ：20名
TRX：5名

全てのプログラムは定員制です。
※レッスン開始90分前より予約可能です。
アプリまたは店舗内キオスクでご予約ください。
※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。

3月休館日

渋谷 5日(火)	市ヶ谷 3日(日)	赤坂 9日(土)
横浜 8日(金)	六本木 8日(金)	

Lesson Mark



スタジオ内をプロジェクションの映像で包み込み、非日常的な空間の中でレッスンをを行うプログラムです。




心拍数測定システムを導入
運動強度の管理、
消費カロリーが、一目で確認できます。

Program

Studio Relaxation Time

×



プロジェクションマッピングを使用した映像を映しながら、ゆったりと休息する空間を演出します。

ストレッチ等でご利用ください。
※トレーニングウェア以外でもご参加いただけます。



〒162-0845 東京都新宿区市ヶ谷 本村町1-1 住友市ヶ谷ビル1F
TEL.03-3269-8799
営業時間 平日 7:00~23:00 / 土曜日 7:00~21:00 / 日・祝 7:00~20:00

