

MM Begin タイムスケジュール

2026.10～

2020.10																												
	月				火				水				木				金				土				日			
	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool
	予約開始10：00～																											
10:00																												
10:30	10:30～ ボディメイク 45 河崎	10:20～ ファイティング EX 50 yoko			10:30～ エアロ中級 45 今井	10:20～ ストレッチヨガ 60 今村	10:45～ 脂肪燃焼 サーキット30 林		10:25～ 太極拳 60 湯浅	10:30～ バーチャル ボクシング 50 茂呂	10:40～ 姿勢改善 45 石附		10:20～ 骨盤シェイプ 60 KAYO	10:20～ ナニ・アロハ 60 上面						10:30～ スパインケア & プレス 50 さき	10:30～ ホルトプラ 45 太田 (通)		10:25～ シェイプ ボクシング 60 高田	10:30～ 太極拳 60 王				
11:00			11:00～ リラクソヨガ 60 進藤				11:00～ アクアビクス 30 猪原										11:00～ STEP初級 30 進藤					11:00～ aquazumba 45 清水						
11:30	11:30～ 全身シェイプ 45 yoko	11:30～ ピラティス 60 井上			11:30～ ストリートダンス 50 ASAMI	11:30～ エアロ初級 45 林	11:30～ 骨盤 エクササイズ & ストレッチ 60 今村	11:45～ アクアトレーニング 30 猪原	11:35～ ベージュヨガ 50 河野	11:45～ ZUMBA 45 NINIE	11:40～ エアロ初級 30 石附	12:10～ スイム初級45 【目指せ25】 猪原	11:35～ エアロ初級 45 KAYO	11:45～ モノリザ エクササイズ 60 古森			11:40～ ジャズダンス 45 Aya	11:45～ ピラティス 45 進藤	11:50～ エアロ初級 30 山田	12:10～ スイム初級45 【50m完泳】 稲葉	12:45～ マルチ整体 45 高橋 (希)	12:45～ ZUMBA 60 NINIE	12:50～ K-1 Fit Fight45 MIWA	11:40～ Dance Fit 50 CHISAMI	11:45～ ベージュヨガ 50 Michiyo			
12:00																												
12:30	12:40～ ヒップホップ 60 HIKARI	12:50～ STEP中級 45 小畑			12:40～ アンチエイジング ワークアウト 50 KAJI	12:30～ RITMOS 60 さき	13:00～ ご参加は どちらか1本 13:10～ スイム入門30 【水慣れ】 牧野	13:10～ オハナ・フラ・ エ・マルラニ 60 Kelly	12:45～ ファイティング EX 45 yoko	12:45～ ストリートダンス 50 AYA	13:05～ スイム中級30 【フォーム】 猪原	13:00～ ZUMBA 60 NINIE	13:00～ 骨盤リセット ヨガ 60 古森							12:35～ ボールストレッチ 45 山田	13:05～ フィニッシュ 30 稲葉	14:00～ フラ 50 MiLai	14:00～ ボールストレッチ 45 チャコ	14:15～ RADICAL POWER 45 STAFF	14:15～ ハレエ入門 60 神			
13:00																												
13:30																												
14:00	13:55～ ダンスエアロ 45 金崎	13:55～ ZUMBA 45 高橋 (真)			13:55～ マニッシュ ワークアウト 50 KAJI	14:00～ ハレエ 60 長尾 (裕)	14:00～ アクティブヨガ 60 山田	14:00～ STEP初級 45 金崎	14:00～ ハレエダンス 60 文華	14:15～ POWER WORKOUT 50 yoko	14:15～ ボディ コンディショニング 50 Kenya	14:15～ aqua COMBAT30 yoko	14:15～ ダンスEX 45 高橋 (希)	14:00～ ホルトプラ 30 山田	14:50～ ベージュヨガ 60 山田													
14:30																												
15:00	14:55～ BREAK BEAT FIT 50 Makoto	15:00～ O-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 45 高橋 (真)			14:55～ エアロ中級 60 宮石	15:00～ 中級養生 ヨガ (R) 60 山田	15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラクソ ヨガ 60 チャコ	15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラクソ ヨガ 60 チャコ	15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラクソ ヨガ 60 チャコ	15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラクソ ヨガ 60 チャコ	15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラクソ ヨガ 60 チャコ	15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラクソ ヨガ 60 チャコ	15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラクソ ヨガ 60 チャコ	15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラクソ ヨガ 60 チャコ	15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラクソ ヨガ 60 チャコ	15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラクソ ヨガ 60 チャコ	15:15～ RITMOS 60 さき	
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00	19:05～ RADICAL POWER 45 STAFF	19:15～ STEP初級 30 菅原			18:45～ ヒップホップ 60 HIKARI	18:55～ ピラティス 60 アリーナ	19:00～ ハレエ ワークアウト 60 佐野	19:00～ BREAK BEAT FIT 50 Makoto	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	19:15～ ボディメイク 45 飛田	
19:30																												
20:00	20:15～ ボディバランス 30 谷口	20:00～ ZUMBA 45 NINIE			20:10～ ファイティング EX 45 yoko	20:15～ ZUMBA 45 アリーナ	20:15～ スイム初級45 【目指せ25】 関	20:05～ RADICAL POWER 50 米津	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	20:15～ ボディバランス 30 飛田	
20:30																												
21:00	21:00～ ファイティング EX 50 辻本	21:00～ ジャズ ダンス 60 谷口			21:10～ POWER WORKOUT 50 yoko				21:10～ 中級養生 ヨガ (R) 60 山田				21:10～ Workout Yoga 45 HIKARI	21:00～ エアロ中級 45 宮石				21:05～ アクアビクス 30 辻本	21:05～ POWER WORKOUT 50 渡邊									
21:30																												
22:00																												
22:30																												
23:00																												

【プールプログラム】
（最大参加人数の目安）

- ・アクア系 40名
- ・スイム系 20名

※アクアトレーニングは、効果と安全面を考慮し、定員25名です。

ただし、以下の場合は参加をお断りさせていただく場合がございます。
※アクアミット、フィンスイムの道具が無くなり次第
※レッスン進行に支障が出る人数の場合

【スタジオプログラム定員】

- ・1studio 32名
- ・2studio 52名
- ・3studio 25名

※アイテムを使用するクラスの定員は、アイテムの数が定員数です。
詳細はスケジュール裏面または各スタジオの掲示物をご確認ください。

※全身シェイプはアイテムの都合上、定員30名です。

※マークがついているクラスは予約制です。

予約制となります
第1スタジオ横に
予約用紙をご用意
いたしますので
ご記入後プールで
お待ちしております

【プールプログラム】
(最大参加人数の目安)
・アクア系 40名 ※アクアトレーニングは、
効果と安全面を考慮し、
・スイム系 20名 定員25名です。
ただし、以下の場合は参加をお断りさせていただく
場合がございます。
※アクアミット、フィニッシュの道具が無くなり次第
※レッスン進行に支障が出る人数の場合

【スタジオプログラム定員】
・1studio 32名 ・2studio 52名 ・3studio 25名
※アイテムを使用するクラスの定員は、アイテムの数で定員数です。
詳細はスケジュール裏面または各スタジオの掲示物をご確認ください。
※全身シェイプはアイテムの都合上、定員30名です。
※マークがついているクラスは予約制です。

※スタジオへのご入場はインストラクターのご案内があるまでお待ちください。
※プールプログラムにご参加ご希望のかたは、開始時刻までにプールのレッスン専用コースまでお越しください。
※マークがないレッスン、または予約をせずに参加される場合、入場までスタジオ前の足元の番号順に並んでお待ちください。
レッスン参加時はインストラクターの指示に従ってください。全レッスンプログラムの途中入場および途中退場は事故防止のためご遠慮ください。

マークのクラスはシューズが無くてもご参加いただけます。
マークがついているバレエのレッスンはバレエシューズもしくは靴下をご用意ください。
色のクラスは変更になったクラスです。色のクラスは新しいクラスです。
※体調が優れない時は、インストラクターかお近くのスタッフへお声掛けください。

MM Begin タイムスケジュール

クラス名	時間	定員	強度	難易度	内容
エアロビクス プログラム					
エアロ初級	30	32(1st・52(2st・25(3st	★	★	運動に慣れていない方やエアロビクスが初めての方を対象とした入門クラスです。
エアロ初中級	45	32(1st・52(2st	★	★ ★	エアロ初級クラスに慣れてきた方対象のシンプルなコンビネーションを楽しむクラスです。
ボディメイク	45	32(1st・52(2st	★ ★	★ ★	エアロビクスと筋コンディショニングを組み合わせたボディの引き締めを目的としたクラスです。
エアロ中級	45	32(1st・52(2st	★ ★	★ ★ ★	弾む動作や回転が加わり、初中級クラスに慣れてきた方向けのコンビネーションを楽しむクラスです。
エアロ中上級	60	32(1st・52(2st	★ ★ ★	★ ★ ★	中級クラスよりも更に複雑なコンビネーションにチャレンジしたい方向けのクラスです。
ステップ プログラム					
STEP初級	30	30(1st/2st	★	★	運動に慣れていない方やSTEPが初めての方を対象とした入門クラスです。
STEP初中級	45	30	★	★ ★	STEP初級クラスに慣れてきた方対象のシンプルなコンビネーションを楽しむクラスです。
STEP中級	45・60	30	★ ★	★ ★	弾む動作や回転が加わり、初中級クラスに慣れてきた方向けのコンビネーションを楽しむクラスです。
格闘技 プログラム					
ファイティングエクササイズ	45・50	32(1st・52(2st	★ ★	★ ★	様々な格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。バランス感覚や瞬発力にも効果絶大、ダイナミックなアクションがストレス発散にも効果的です。
シェイプボクシング	60	32	★ ★	★ ★	協栄ジムオリジナルボクシングプログラム。ボクシングの実践的レッスンをテーマとし音楽に合わせて、パンチ、ステップの基礎動作から実際の対人を想定した応用動作も導入しています。
バーチャルボクシング	50	32(1st・52(2st	★ ★	★ ★	ボクシングをスポーツフィットネスとして身近に感じることと、音楽に合わせてボクシングの動作を組み合わせて動く脂肪燃焼系、反射神経UPの運動です。ご年齢問わず、ご自身のペースで動けます。
K-1 Fit Fight	45	25	★	★	運動効果の高いK-1のパンチ・キック・ヒザ蹴りを入れた動作を、年齢性別問わずだたでも気軽に出来るようプログラミングされた脂肪燃焼エクササイズです。
NEW BEAT STRIKE	45	32	★ ★	★ ★	キック・パンチにステップを組み合わせ、音楽に合わせて全身を動かします。爽快感と達成感を味わえるクラスです。
NEW マーシャルワークアウト	50	32	★ ★	★ ★	リズムに合わせてパンチやキックなどの格闘技の動きを行うクラスです。
ダンス系 プログラム					
ジャズダンス	45・60	32(1st・52(2st	★ ★	★ ★	ジャズダンスの振り付けを楽しむクラスです。
ヒップホップ	60	32	★	★ ★	振付をメインに音楽に合わせてヒップホップを楽しむクラスです。
ストリートダンス	50	32	★ ★	★ ★	ヒップホップやハウスなどさまざまなジャンルのダンスを取り入れて振付けを楽しむクラスです。
RITMOS	60	32(1st・52(2st	★	★ ★	ラテン・ヒップホップ・レゲトンなど様々なジャンルの曲に合わせて1曲ずつ振付を完成させていくクラスです。
ダンスエアロ	45	32	★ ★	★ ★	エアロビクスの動きからダンススタイルに変化させていくクラスです。
ZUMBA	45・60	32(1st・52(2st	★ ★	★	ラテン系の音楽とダンス、そしてフィットネスエクササイズを融合させたダンスクラスです。
バルドブラ	30・45	52	★	★	ダンス・バレエの動きから、姿勢トレーニング・筋力と柔軟性を養うエレガントなダンスワークアウトクラスです。
ベリーダンス	60	52	★ ★	★	循環器系統すべてに効果的なトレーニングと、腹筋の強化をもたらすオリエンタルダンスです。
オハナ・フラ・エ・マルラニ	60	25	★	★	ハワイの民族舞踊で、ゆったりとした動きでダイエットにも効果的なダンスです。優雅に踊りながら、美しい身体作りをしていきます。
ナニ・アロハ	60	52	★	★	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスを融合した新しいフラダンスです。
バレエ 入門	60	52	★	★	基本的なバレエの動きを習得する入門クラスです。
バレエ	60	52	★	★ ★	基礎を中心に、音楽に合わせて動く事や新しい動きにチャレンジするなど、入門クラスより少しレベルアップしたクラスです。
バレエセンタープラス	45	52(2st・25(3st	★ ★	★ ★	バレエに慣れてきた方、バーを使わずに踊ってみたい方向けのクラスです。
ダンスEX	45	32	★ ★	★ ★	様々なジャンルの曲に合わせた振り付けを楽しむクラスです。
NEW BREAK BEAT FIT	50	32	★ ★	★ ★	ビートに合わせてプレイキンの要素を全身で楽しむクラスです。
NEW フラ	50	52	★	★	ハワイアンミュージックに合わせて下半身でリズムをとり、上半身で神話・伝説・詩・歌の言葉を表現するクラスです。
NEW Dance Fit	50	32	★	★	ダンスとフィットネスを融合させたフリースタイルダンスを楽しむクラスです。
調整系プログラム					
はじめてピラティス	30	52	★ ★	★	ミニボールやバランスボールを使い体幹部を鍛え、ピラティスの基礎を学ぶ入門クラスです。
ピラティス	45・60	52(2st・23(3st	★ ★	★ ★	胸式呼吸をおこないながら、コアの筋肉を効果的に鍛え、しなやかな身体を目指すクラスです。
バレエワークアウト	60	23	★	★	バレエ要素を取り入れたストレッチ&コアトレーニングのクラスです。バレエ経験のない方も安心してご参加頂けます。
姿勢改善	45	23	★	★	専用マットを使用し、背すじを正しく伸ばし本来の正しい姿勢へ導くクラスです。
骨盤シェイプ	60	32	★	★	骨盤のゆがみ・ゆるみを改善しボディラインを整えます。
マルチ整体	45	32	★	★	関節の可動域を広げ、柔軟性と自然治癒力を高めます。身体の不快感・歪み・凝りが気になる方必見なクラスです。
ボディコンディショニング	45・50	52	★	★	骨盤周りのほぐしや全身のストレッチに加え、体幹トレーニングも行い、身体を整えてくクラスです。
ボディバランス	30	32(1st・52(2st	★	★	柔らかで引き締まった体幹を目指し、強化、ストレッチを行います。
骨盤エクササイズ&ストレッチ	60	23	★	★	手足を大きく動かしながら上下運動を繰り返す、身体バランスを整え、全身持久力を高めます。後半は、動的ストレッチで体幹部を解していきます。
モナリザエクササイズ	60	52	★	★	交感神経がうまく働かず、やせにくい状態（モナリザ症候群）を改善していくエクササイズです。リンパの流れを促進して、体を浄化し、インナーマッスルを鍛えて内分泌系代謝をアップさせます。
Q-renボディメンテナンス骨盤体操	45	32	★	★	リラックス効果が期待できる呼吸法を中心に、簡単なストレッチや腰痛予防・改善に必要な筋力を鍛えていくクラスです。
NEW スパイングア&プレス	50	32	★	★	呼吸に意識を向けながら、テニスボールを使用して背骨付近の筋肉のストレッチ・筋膜リリースを行います。
トレーニング系プログラム					
脂肪燃焼サーキット	30	20	★ ★	★	簡単な筋力トレーニングと有酸素トレーニングで効率よく脂肪燃焼を目指すクラスです。
全身シェイプ	45	30	★ ★	★	自身の体重や道具を使った簡単なトレーニングで、全身のシェイプアップを目指します！
POWER WORKOUT	50	30	★ ★	★	バーベルを使用し、音楽に合わせてトレーニングをします。ウエイトを調節する事で初めての方でも安全に効果が得られ、どなたでも楽しくクラスに参加出来ます。
BOSU BALANCE	40	15	★	★	半球形のボールを使用したファンクショナルトレーニングです。不安定な足場の上で行いバランスにチャレンジしていきます。
NEW コアトレ〜美姿勢〜	30	52	★ ★	★	ウエスト周りを中心に、コア(体幹)をトレーニングしながら【美姿勢】を目指すクラスです。美姿勢を意識する事は全てのエクササイズの基本となるので、ケガの予防から回復促進に繋がります！
NEW アンチエイジングワークアウト	50	32	★ ★	★ ★	リズムに合わせて体幹トレーニングと下半身トレーニングを行うクラスです。
NEW CHOA CHOA FIT	60	32	★	★	K-POP要素を取り入れたボディメイクエクササイズを行います。筋トレ×ダンスの融合プログラムです。
リンクセッション系 プログラム					
バレエストレッチ	30	23	★	★	バレエの基礎となるストレッチを行うクラスです。
ファンクショナルストレッチ	45	32(1st・52(2st	★	★	骨盤と肩甲骨周辺の筋肉を中心に気持ち良く動かし、美しい身体を目指すクラスです。
ボールストレッチ	45	23	★	★	専用のボールを使い、背中の凝りや骨盤調整をしていくクラスです。
オリエンタル系 プログラム					
少林寺流マインドフルネス瞑想	60	23	★	★	中国嵩山の少林寺に伝わる洗髓経（せんすいきょう）を行います。呼吸法でエネルギーの流れを導きながら、心だけでなく肉体から身体を整えます。北鎌倉円覚寺の修行僧の方々も学んだ【座ったまま動く瞑想】です。
姿勢からつくる肩れにくい身体〜抗重力筋を目覚めさせる〜	60	32	★	★	古式ボディワークを使い、姿勢を整えて抗重力筋を目覚めさせます。北鎌倉円覚寺の修行僧の方々も学んだ【立って動く瞑想】です。
太極拳	60	32(1st・52(2st	★	★	緩やかな動きと呼吸で新陳代謝を高め、筋力アップにも最適なクラスです。
宮廷気功	60	52	★	★	絶大な効果の高、清王朝で門外不出とされた秘伝の気功法です。
ヨガ系 プログラム					
リラックスヨガ	50・60	32(1st・52(2st・23(3st	★	★	ゆっくりとした腹式呼吸と無理のないポーズで、身体をリフレッシュ出来るクラスです。
アクティブヨガ	60	23	★ ★	★ ★	身体を鍛えながら集中力を高め、代謝効果をアップ出来るボディシェイプのクラスです。
ストレッチヨガ	60	32(1st・52(2st	★	★	一つ一つの動きをゆっくりと時間を掛けて行うことで、身体を芯から解し、心も身体もリラックス。内側からしなやかに引き締めながら、違和感を感じにくくしてゆきましょう。
ベシックヨガ	50・60	32(1st・52(2st	★	★	ヨガの基本的な動きをベースに、ポーズをとっていきます。はじめての方でも安心して参加できるクラスです。
骨盤リセットヨガ	60	52	★	★	深い呼吸をしながら、骨盤・骨格に焦点を当て、骨盤を中心に全身の調整を行います。初心者でも安心してご参加いただけるクラスです。
Workout Yoga	45	32	★ ★	★	EDMや洋楽のカウントに合わせてながら、ヨガの動きを用いる『筋トレ×ストレッチ』の融合プログラムです！
中医養生ヨガ®	60	52	★	★	身体を動かしながら筋肉に働きかけ、ポーズをとる「陽ヨガ」と、経路理論をもとにポーズをホールドし関節・靱帯・腱などに働きかける「陰ヨガ」と組み合わせながら、心身のバランスを整えるクラスです。
RADICAL FITNESS プログラム					
RADICAL POWER	45・50	30	★ ★	★	バーベルとプレートを使用した全身の筋力トレーニングプログラム。効果音が特徴的なノリの良い音楽に合わせて、筋力向上や脂肪燃焼をしています。
スイミング系 プログラム					
スイム入門【水慣れ〜】	30	20	★	★	水慣れ〜クロール・背泳ぎまで練習します。【対象】「プールが初めての方」「初めて水泳を教わる方」「運動が久しぶり」などプールに慣れていない方
NEW スイム初級【目指せ25】	30・45	20	★ ★	★	月ごとに種目を変えて4泳法を25m泳げるように練習します。【対象】25m泳げるようになりたい方
スイム初中級【50m完泳】	45	20	★ ★	★	月ごとに種目を変えて4泳法を50m 楽に泳げるように練習します。【対象】4泳法25m泳げる方
フィンスイム	30	20	★ ★	★ ★	フィン（足ひれ）を使用しながらいつもよりも速く楽しく泳ぐ練習をします。※フィンのサイズには限りがございます。【対象】4泳法25m泳げる方
スイム中級【フォーム】	30	20	★ ★	★ ★	きれいに泳ぐ為にフォーム中心に練習します。【対象】4泳法25m以上泳げる方
スイム中級【メドレー】	45	20	★ ★	★ ★	4泳法を楽しくゆっくり泳ぐことを目標として練習します。【対象】4泳法25m以上泳げる方
スイム中上級【ドリル】	45	20	★ ★ ★	★ ★ ★	4泳法に更なるレベルアップを目指してドリル練習などをします。【対象】4泳法50m以上泳げる方
アクアフィットネス系 プログラム					
アクアピクス	30	40	★ ★	★	音楽のリズムに合わせて動く、シェイプアップを目的としたクラスです。
アクアミット	30	40	★ ★	★	水中グローブ（ミット）を使って水の抵抗を使い、筋力トレーニングを行うクラスです。
アクアトレーニング	30	25	★ ★	★	「ヌードル」という道具を使用し、バランス感覚を養うと共に全身トレーニングを行います。また、音楽に合わせて脂肪燃焼・浮くことでリラクゼーション効果もあります。
aqua COMBAT	30	40	★ ★	★ ★	パンチやキックを行い、コンビネーションを組み立てていきます。水中で行う事により、水の抵抗を感じ、効率よくシェイプアップを図る事が出来ます。
aqua ZUMBA	45	40	★ ★	★ ★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたアクアダンスエクササイズです。

MM Begin WEEKLY SCHEDULE

2026.10~

2020.10																													
	Monday				Tuesday				Wednesday				Thursday				Friday				Saturday				Sunday				
	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	
	Reservation Start 10:00~																												
10:00																													
10:30	10:30~ BODY MAKE 45 KAWASAKI	10:20~ FIGHTING EX 50 yoko			10:30~ INTERMEDIATE AERO 45 IMAI	10:20~ STRETCH YOGA 60 IMAMURA	10:45~ FAT COMBUSTION TRAINING 30 HAYASHI		10:25~ TA'I CHI 60 YUASA	10:30~ Virtual Boxing 50 MORO	10:40~ BACK STRAIGHT 45 ISHIZUKI	11:00~ AQUA AEROBICS 30 MATSUMOTO	10:20~ PELVIC SHAPE 60 KAYO	10:20~ ALOHA DANCE 60 UEZONO							10:30~ AQUA AEROBICS 30 SEKIGUCHI	10:30~ SPINE CARE & BREATH 50 SAKI	10:30~ PORT DE BRAS 45 T.OTA		10:25~ SHAPE BOXING 60 TAKADA	10:30~ FITNESS TA'I CHI 60 OU			
11:00			11:00~ RELAX YOGA 60 SHINDO																					11:00~ PILATES 60 SHINDO	11:00~ AQUA ZUMBA 45 SHIMIZU				
11:30	11:30~ FULL BODY SHAPE UP 45 yoko	11:30~ PILATES 60 INOUE		11:30~ AQUA AEROBICS 30 KAWASAKI	11:30~ STREET DANCE 50 ASAMI	11:30~ FIRST INTERMEDIATE AERO 45 HAYASHI	11:30~ PELVIC EXERCISE & STRTCH 60 IMAMURA	11:45~ AQUA TRAINING 30 INOHARA	11:35~ BASIC YOGA 50 KOUNO	11:45~ ZUMBA 45 NINIE	11:40~ BEGINNER'S AERO 30 ISIZUKI	12:10~ TRY 25M 45 SAITOU	11:35~ INTERMEDIATE AERO 45 KAYO	11:45~ MONALISA EXERCISE 60 KOMORI			11:00~ BEGINNER'S SWIM 30 INABA	11:00~ BEGINNER'S STEP 30 SHINDO	11:45~ THE COURT QI GONG 60 KURABAYASHI	11:45~ AQUAGLOVE 30 SEKIGUCHI	11:35~ BEGINNER'S STEP 30 T.OTA	11:30~ INTERMEDIAT E STEP 60 N.TAKAHASHI		11:40~ DANCE FIT 50 CHISAMI	11:45~ BASIC YOGA 50 Michiyo				
12:00																													
12:30	12:40~ HIPHOP 60 HIKARI	12:50~ INTERMEDIATE STEP 45 OBATA			12:40~ ANTI- AGING WORKOUT 50 KAJI	13:00~ RITMOS 60 SAKI	13:00~ BALLET STRETCH 30 Y.NAGAO	13:00~ Please choose one session only. 13:10~ BEGINNER'S SWIM 30 MAKINO	12:45~ Ohana Hula E Malulani 60 Kelly	12:45~ FIGHTING EX 45 yoko	12:45~ STREET DANCE 50 AYA	13:05~ INTERMEDIATE SWIM 30 SAITOU	13:00~ ZUMBA 60 NINIE	13:00~ PELVIC RESET YOGA 60 KOMORI					12:45~ STRETCH YOGA 60 Aya	12:45~ RITMOS 60 SHINDO	12:35~ POLE ST 45 YAMADA	13:05~ FIN SWIM 30 INABA	12:45~ MULTI-BONE SETTER 45 N.TAKAHASHI	12:45~ ZUMBA 60 NINIE	12:50~ K-1 Fit Fight45 MIWA	13:00~ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:00~ BEGINNER'S BALLET 60 JIN		
13:00			13:00~ BACK STRAIGHT 45 ISHIZUKI																										
13:30				13:55~ FIN SWIM 30 INABA	13:45~ MARTIAL WORKOUT 50 KAJI	13:45~ BALLET 60 Y.NAGAO	13:45~ ACTIVE YOGA 60 YAMADA	13:50~ TRY 25M 45 MAKINO	14:00~ FIRST INTERMEDIATE STEP 45 KANEZAKI	14:00~ BELLY DANCE 60 AYAKA		14:00~ AQUA COMBAT 30 yoko	14:15~ POWER WORKOUT 50 yoko	14:15~ BODY CONDITIONING 50 KENYA					14:00~ DANCE EX 45 N.TAKAHASHI	14:00~ PORT DE BRAS 30 YAMADA	13:50~ SHAPE BOXING 60 MIWA	14:00~ HULA 50 MiLai	14:00~ POLE ST 45 CHAKO	14:15~ AQUA AEROBICS 30 BABA	14:25~ RADICAL POWER45 STAFF	14:15~ RITMOS 60 SHINDO	14:10~ BALLET CENTER PLUS 45 JIN		
14:00	13:55~ DANCE AERO 45 KANEZAKI	13:55~ ZUMBA 45 M.TAKAHASHI																											
14:30				14:45~ AQUA GLOVE 30 INABA	14:55~ ADVANCED AERO 60 MIYAISHI	15:00~ TRADITIONAL CHINESE WELLNESS YOGA 60 YAMADA			15:15~ RITMOS 60 SAKI	15:15~ RELAX YOGA 60 CHAKO			15:00~ MEDLEY CHALLENGE 45 MAKINO	15:20~ Virtual Boxing 50 MORO	15:20~ ADVANCED AERO 60 N.TAKAHASHI				15:05~ CHOA CHOA FIT 60 CHAKO	14:50~ BASIC YOGA 60 YAMADA	15:00~ INTERMEDIATE SWIM 30 Hitomi	15:10~ INTERMEDIATE AERO 45 SUGAWARA	15:05~ BASIC YOGA 60 CHAKO	15:35~ FIN SWIM 30 BABA	15:30~ FIRST INTERMEDIATE STEP 45 SHINDO	15:30~ BODY CONDITIONING 50 CHISAMI			
15:00	14:55~ BREAK BEAT FIT 50 Makoto	15:00~ Q-REN BODY MAINTENANCE PELVIC EXERCISES 45 M.TAKAHASHI																											
15:30			15:50~ SHAOLINJI STYLE MIND FULMATE MEDITATION 60 NAGOYA																										
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30		18:30~ BEGINNER'S AERO 30 SUGAWARA											18:45~ Meditation Posture for a Fatigue-Free Body 60 NAGOYA	18:55~ BALLET 60 SAEKI					18:50~ BASIC YOGA 50 KOUNO	19:00~ FIRST INTERMEDIATE AERO45 NAGAO									
19:00	19:05~ RADICAL POWER 45 STAFF	19:15~ BEGINNER'S STEP 30 SUGAWARA																											
19:30																													
20:00	20:15~ BODY BALANCE 30 TANIGUCHI	20:00~ ZUMBA 45 NINIE																											
20:30																													
21:00	21:00~ FIGHTING EX 50 TSUJIMOTO	21:00~ JAZZ DANCE 60 TANIGUCHI																											
21:30																													
22:00																													
22:30																													
23:00																													

【Pool Capacity】

・Aqua Programs 40

・Swim Programs 20

In addition, we might refuse you to participate in the class at the following cases.
※In case of the items to use at the Aquamit or Finswim classes run out.
※In case of too many people join in a class to operate it.

【Studio Capacity】

・1studio 32

・2studio 52

・3studio 25

※The capacity of the class where we use items is the number of ones.
The details of the capacity are listed on the back side.
※【FULL BODY SHAPE UP】 the capacity is 30 for safety.
※ mark show that a reservation is needed.
Please write your name on the reservation form.
If the reservation form is not full 10 minute before the class starts

【Pool Capacity】

- Aqua Programs **40**
- Swim Programs **20**

In addition, we might refuse you to participate in the class at the following cases.

- ※In case of the items to use at the Aquamit or Finswim classes run out.
- ※In case of too many people join in a class to operate it.

【Studio Capacity】

- 1studio **32** • 2studio **52** • 3studio **25**

※The capacity of the class where we use items is the number of ones.
The details of the capacity are listed on the back side.

※【FULL BODY SHAPE UP】 the capacity is 30 for safety.

※ mark show that a reservation is needed.
Please write your name on the reservation form.
If the reservation form is not full 10 minute before the class starts, you can join in it without reservation.

 The classes with this symbol are suitable for beginners.
Please tag your arm-band on the training recorder before you enter the studio.
We hope you understand that this schedule might be changed depending on the situation.
We will be closed on the 15th and the end of every month.

Please follow the instructions from the staff when you are in the class.
You can tag on the recorder 15minutes before the class starts. Furthermore, please do not exit between the lesson to prevent accidents.

 colored boxes are the classes which have been changed.  You can join in the classes on bare feet.  colored boxes are the new classes.

 When you are joining in the class without this symbol or you haven't made a reservation, please wait in line in front of the studio until it opens.

STUDIO・POOL PROGRAMS ※Look at the surface for time and capacity.									
NAMES		TIME	CAPACITY	INTENSITY		DIFFICULTY		CONTENTS	
AEROBICS PROGRAM									
	BEGINNER'S AERO	30	32(1st)・52(2st)・25(3st)	★		★		Aimed at those who just started working out and Aerobics beginners.	
	FIRST INTERMEDIATE AERO	45	32(1st)・52(2st)	★		★	★	Introduces simple Aerobics movements to those who became familiar with beginner's class.	
	INTERMEDIATE AERO	35	32(1st)・52(2st)	★	★	★	★	Enjoy further Aerobics movements with more jumping and hopping actions.	
	BODY MAKE	35	32(1st)・52(2st)	★	★	★	★	Purpose of this class is to tone up your body with more Aerobics and muscle conditioning.	
	ADVANCED AERO	45	32(1st)・52(2st)	★	★	★	★	★	This class is for those who are interested in more complex choreography.
STEP PROGRAM									
	BEGINNER'S STEP	30	30(1st/2st)	★		★		Aimed at those who just started working out and Step beginners.	
	FIRST INTERMEDIATE STEP	45	30	★		★	★	Introduces simple steps to those who became familiar with beginner's class.	
	INTERMEDIATE STEP	45	30	★	★	★	★	Jumping and hopping movements combined with other steps will burn more calories efficiently.	
	ADVANCED STEP	60	30	★	★	★	★	★	This is an intermediate/advanced class, who are interested in more complex steps.
COMBAT PROGRAM									
	FIGHTING EXERCISE	45・50	32(1st)・52(2st)	★	★	★	★	You will be challenging different movements of martial arts. Those powerful actions will not only reduce your stress, but it will train your sense of balance, and explosive power.	
	SHAPE BOXING	60	32	★	★	★	★	This is Kyohei gym's original boxing exercise. Together with music, you will be able to experience practical boxing lesson.	
	Virtual Boxing	50	32(1st)・52(2st)	★	★	★		This is a fat burning exercise that works by combining boxing movements with music.	
	K-1 Fit Fight	45	25	★		★		Fat burning exercise programmed for anyone of any age and gender.	
NEW	BEAT STRIKE	45	32	★	★	★	★	Combine kicks and back steps with dynamic footwork as you move to the music. Enjoy a refreshing, full-body workout with a sense of accomplishment.	
NEW	Martial Workout	50	32	★	★	★	★	Get moving to the rhythm with energetic punches, kicks, and martial arts-inspired moves.	
DANCE PROGRAM									
	JAZZ DANCE	60	52	★	★	★	★	This class is for you to enjoy Jazz dance.	
	HIPHOP	60	32	★		★	★	This class will be mainly dancing to a choreography.	
	STREET DANCE	50	32	★	★	★	★	This class is for you to enjoy rhythm.Hip-Hop and House music.	
	RITMOS	60	32(1st)・52(2st)	★		★	★	Using latin/hip hop/reggaeton music, you will be able to complete 8 to 10 choreographies non-stop.	
	DANCE AERO	45	32	★	★	★	★	This class is aerobics movements as a dance style.	
	ZUMBA	45・60	32(1st)・52(2st)	★	★	★		Along with latin music, you will be introduced to some dance movements combined with exercise actions.	
	PORT DE BRAS	30・45	52	★		★		Aimed to gain flexibility and strength through active dance and slow ballet movement.	
	BELLY DANCE	60	52	★	★	★		Belly dancing is an oriental dance class which gives effect to circulatory organs and strengthens your abdominal muscles.	
	Ohana Hula E Malulani	60	25	★		★		Hula is a hawaiian ethnic dance, and its slow movement is also effective for burning calories.	
	ALOHA DANCE	60	52	★		★		This is a new style of hula dance, mixing hawaiian hula and contemporary fitness.	
	BEGINNER'S BALLET	60	52	★		★		You will learn the basics of ballet movement.	
	BALLET	60	52	★		★	★	While focusing on basic ballet movements, this class also introduces new challenging ballet movements.	
	BALLET CENTER PLUS	45	52(2st)・25(3st)	★	★	★	★	Intermediate class of beginner's ballet.	
	DANCE WORKOUT	45	32	★	★	★	★	You can simply enjoy the dance move according to the rhythm without performing difficult choreography in this class.	
	DANCE EX	45	32	★	★	★	★	This is a class where you can enjoy choreography suitable for songs of various genres.	
	BREAK BEAT FIT	50	32	★	★	★	★	Get your whole body moving to the beat with breakdancing-inspired movements.	
NEW	Hula	50	52	★		★		Move to Hawaiian music, keeping the rhythm with your lower body and expressing myths, legends, poetry, and songs through your upper body.	
NEW	Dance Fit	50	32	★		★		Get Moving with freestyle dance that blends dance and fitness.	
CONDITIONING PROGRAM									
	BEGINNER'S PILATES	30	52	★	★	★		Purpose of this class is to master the basics of Pilates by using mini ball/balance ball to train your core muscles.	
	PILATES	45・60	32(1st)・52(2st)	★	★	★	★	Aims to acquire a lithe body by training core muscles through costal breathing.	
	BALLET WORKOUT	60	52	★	★	★		You will experience stretching and core muscle trainings through ballet movements. Ballet beginners are welcome to join.	
	BACK STRAIGHT	30	23	★		★		Using a special pole to stretching your back and pelvic.	
	PELVIC SHAPE	45	32	★		★		Introducing advanced class of pelvic exercise.	
	MULTI BONE SETTER	45	32	★		★		You will be trained to exercise your ligaments in order to increase flexibility and natural healing power. Recommended to those who feel stiffness/discomfort to your body.	
	BODY CONDITIONING	45・50	52	★		★		For the purpose of tightening a waist by twisting a trunk of the body.	
	BODY BALANCE	30	32(1st)・52(2st)	★		★		Aim for this class is to build soft but tightened body by stretching and strengthening your muscles.	
	PELVIC EXERCISE & STRETCH	60	23	★		★		Main purpose of this class is to fix your posture. Feel your inner muscles and improve your sense of balance.	
	MONALISA EXERCISE	60	52	★		★		This class is for those are difficult to lose weight.It will purify your body by promoting flow of lymph and improve your endocrinology and metabolism.	
	Q-RUN BODY MAINTENANCE PELVIC EXERCISE	45	32	★		★		This class focuses on breathing techniques that can be expected to have a relaxing effect, as well as simple stretches and exercises to strengthen the muscles necessary to prevent and improve lower back pain.	
NEW	Spine Care & Breath	50	32	★		★		Focus on your breathing while using a tennis ball to stretch and release tension in the muscles around the spine.	
TRAINING PROGRAM									
	FAT COMBUSTION TRAINING	30	20	★	★	★		Aim at the fat combustion by simple muscular workout and aerobic training efficiently.	
	FULL BODY SHAPE UP	45	30	★	★	★		This class will train and tighten up your whole body.	
	POWER WORKOUT	50	30	★	★	★		Along with the music, you will be using barbells to exercise. By adjusting the weight, anyone can easily train and enjoy.	
	BOSU BALANCE	40	15	★		★		This class uses a semi-spherical ball for functional training. By balancing on unstable surface, it will strengthen your inner muscles.	
	CORE TRAINING~BISHISEI~	30	52	★	★	★		To train your inner-muscles to stand straightly for refraining from getting injury or for recovery from it.	
NEW	Anti-aging Workout	50	32	★	★	★	★	Work your core and lower body to the rhythm of the music.	
NEW	CHOA CHOA FIT	60	32	★		★		Get moving with k-pop-inspired workout that blends strength training and dance for a full body-workout.	
RELAXATION PROGRAM									
	BALLET STRETCH	30	23	★		★		This class will create your basis of ballet.	
	POLE STRETCH	45	23	★		★		You will be using an exclusive pole to take your stiffness out of your back and adjust your pelvis.	
	FUNCTIONAL STRETCH	45	32(1st)・52(2st)	★		★		Aims to build lithe body by exercising muscles around your pelvis and shoulder-blade.	
ORIENTAL PROGRAM									
	SHAOLINJI STYLE MIND FULMATE MEDITATION	60	23	★		★		Train your body and mind through shorinji style of meditation and breathing.This is a "moving meditation" that was also learned by monks at Engakuji Temple in Kita-Kamakura.	
	Meditation Posture for a Fatigue-Free Body	60	32	★		★		This class uses traditional bodywork to improve posture and awaken anti-gravity muscles through standing and moving meditation, inspired by monks at Engaku-ji Temple in Kita-Kamakura.	
	FITNESS TAI CHI	60	32(1st)・52(2st)	★		★		Slow movement and breathing exercise will improve your metabolism.	
	THE COURT QI GONG	60	52	★		★		Due to its tremendous effect, this Qi Gong was never allowed to be taken out of the court during the Shing dynasty.	
YOGA PROGRAM									
	RELAX YOGA	50・60	32(1st)・52(2st)・23(3st)	★		★		By experiencing abdominal breathing and beginner's yoga poses will refresh your mind and body.	
	ACTIVE YOGA	60	52(2st)・23(3st)	★	★	★	★	This is a shape up class. The aim is to gain concentration skills and to improve your metabolism.	
	STRETCH YOGA	60	32(1st)・52(2st)	★		★		Relaxation of body by slow and focus. Aims to refresh mind and body through yoga poses.	
	BASIC YOGA	50・60	32(1st)・52(2st)	★		★		You will be taking poses based on basic movement of yoga.This is also for a beginner.	
	PELVIC RESET YOGA	60	52	★		★		We will be having breathing exercise in order to adjust your pelvis and your framework. Beginners are welcome to join.	
	Workout Yoga	45	32	★	★	★		A training program that uses yoga movements while matching EDM and Western music.	
	TRADITIONAL CHINESE WELLNESS	60	52	★		★		「YANG YOGA」 Take poses that work the muscles that move your body. 「YIN YOGA」 Hold poses based on path theory and work on joint ligament and tendons. It is a class that combines these two to balance the mind and	
RADICAL FITNESS PROGRAM									
	RADICAL POWER	45・50	30	★	★	★		Entire body workout with barbell & weight plates.	
SWIM PROGRAM									
	BEGINNER'S SWIM	30	20	★		★		Starting with getting comfortable in the water, we will practice freestyle and backstroke. 【Who can join】 For anyone who is not yet comfortable in the water.	
NEW	TRY 25M	30・45	20	★	★	★		Practice a different stroke each month and work toward swimming 25 meters using all four strokes. 【Who can join】 Swimmers who want to learn to swim 25 meters using all four strokes.	
	TRY 50M	45	20	★	★	★		Each month, we focus on a different stroke and practice swimming all four strokes comfortably for 50 meters. 【Who can join】 Swimmers who can swim 25 meters using all four strokes.	
	FIN SWIM	30	20	★	★	★	★	Swimming with fin.	
	INTERMEDIATE SWIM	30	20	★	★	★	★	This class is for practicing with proper swimmin style.	
	MEDLEY CHALLENGE	45	20	★	★	★	★	This class is to enjoy 4 different styles of swimming.	
	ADVANCED SWIM	45	20	★	★	★	★	★	This class is for intermediate/advanced swimmers, who are willing to train further. ※For swimmers who can swim 4 different style for more than 25M.
AQUA PROGRAM									
	AQUA AEROBICS	30	40	★	★	★		Aim of this class is to shape-up your body by dancing along to music.	
	AQUA GLOVE	30	40	★	★	★	★	We will be using underwater gloves to increase the water resistance in order to train your muscles.	
	AQUA COMBAT	30	40	★	★	★	★	By kicking and punching under water, the water resistance will help you shape-up your body effectively.	
	AQUA TRAINING	30	25	★	★	★		Using a tool called noodles to develop a sense of balance and perform whole body training. Also, fat burning by music, and relaxation effect by floating.	
	AQUA ZUMBA	45	40	★	★	★	★	We will be using latin music and dance to introduce aqua dance exercise.	