

VADY Studio Time Schedule

2018.11～

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
月		11:50～12:50 リラックス YOGA 植田	13:00～14:00 デトックスフロー YOGA 植田	14:05～14:50 クイナックス 谷口			18:05～18:50 グループ トレーニング VADY Staff	19:10～19:55 ユーバウンド (有料) 山根	20:10～20:55 TOP RIDE 山根	21:05～21:50 開脚 プログラム 中野
火	11:05～11:50 朝活 VADY Staff	12:05～12:50 グループ トレーニング VADY Staff	13:05～13:50 インナーマッスル ビューティー 田中敏	14:05～14:50 クイナックス 長谷川		18:10～18:55 ミラクル ボディ 田宮	19:10～19:55 ビギナーエアロ 北川	20:05～21:05 ORIGINAL DANCE AERO KITAGAWA STYLE (有料) 北川		
水	11:00～12:00 YOGA 岩田	12:05～12:50 クイナックス VADY Staff	13:05～13:50 筋膜リリース 秋吉	14:05～14:50 ヒップアップ 和田	VADY			19:45～20:45 バレエ ※6階スタジオ 木下	21:05～21:50 TOTAL BALANCE 長谷川	
木		12:00～12:45 ポルドブラ 柴原	13:05～13:50 クイナックス 大垣			18:05～18:50 コアバランス VADY Staff	18:55～19:40 ピラティス 山根	19:55～20:40 ファイドゥ 山根	21:05～21:50 Weekly Lesson VADY Staff	
金			13:05～13:50 ヒップアップ 瀧川	14:05～14:50 開脚 プログラム 中野			19:05～19:50 YOGA 高島	20:05～21:05 ORIGINAL STEP TAKASHIMA STYLE (有料) 高島		

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
土	11:05～11:50 シェイプアップ エアロ 脇坂	12:05～12:50 シェイプアップ STEP 脇坂	13:05～13:50 ファイドゥ 山根	14:05～14:50 TOP RIDE 山根	15:05～15:50 ユーバウンド (有料) 向山	
日	11:05～11:50 ストレッチ VADY Staff	12:05～12:50 ヒップアップ VADY Staff	13:05～13:50 新体操 中野	14:00～15:00 バレエ ※6階スタジオ 木下	15:05～15:50 ボディ シェイプ 三宅	

こちらの色のスタジオは
【女性専用】のレッスンとなります。

※バレエレッスンの実施場所に関しまして、7月4日より7階スタジオから、6階スタジオに変更しております。

Class Information

エアロビクス系・脂肪燃焼系

クラス名	時間	対象	目安消費カロリー	内容
ビギナー エアロ	40分	初級	150 ~200kcal	シンプルな動作で 脂肪燃焼を目的としたクラスです。
シェイプアップ エアロ	45分	初 ~中級	200 ~250kcal	シンプルな動作で 脂肪燃焼を目的としたクラスです。
シェイプアップ STEP	45分	初 ~中級	250 ~300kcal	シンプルなステップ動作で 脂肪燃焼を目的としたクラスです。
ピラティス	45分	初級	150 ~200kcal	インナーマッスを鍛え、内側から身体を 引き締めていきます。
ORIGINAL DANCE AERO	60分	中級	450 ~600kcal	担当インストラクターの完全オリジナルクラスです。 他店では味わえない独自のクラスをご堪能ください。 有料 ¥540/1回：回数券 ¥5,400/15回分 一週間前より予約可能(会員様のみ)
ファイトウ	45分	初 ~中級	300 ~400kcal	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツ をベースにした格闘技系エクササイズです。
ユーバウンド (有料)	45分	初 ~中級	300 ~400kcal	トランポリンを使用した 脂肪燃焼、コアトレーニングを行うクラスです。
TOP RIDE	45分	初 ~中級	400 ~600kcal	音楽に合わせてインドアバイクを使用し 有酸素トレーニングを行います。
ヒップアップ	45分	初 ~中級	200 ~300kcal	様々な器具を用いて、 ヒップアップの為にトレーニングやヒップラインを 整えるストレッチを行うクラスです。

ストレッチ・調整系

クラス名	時間	対象	目安消費カロリー	内容
朝活	45分	初級	50 ~100kcal	身体を動かしながら頭と身体を目覚めさせます。 運動前やお仕事前の方にオススメなクラスです。
開脚プログラム	45分	初級	50 ~100kcal	開脚が出来るようになりたい！ 柔軟性を向上させたい方にオススメのクラスです。
ストレッチ	45分	初級	50 ~100kcal	全身を柔軟にほぐし、怪我の予防や、 柔軟性の向上、血行促進、 運動による筋肉痛の緩和にも効果的です。
新体操	45分	初級	50 ~100kcal	新体操の動きを用いて柔軟性の向上や ダイエット・姿勢改善を効果的に行うクラスです。
筋膜リリース	45分	初級	50 ~100kcal	身体の筋膜をほぐして、 可動域や柔軟性を上げるクラスです。

トレーニング系・コアトレーニング系

クラス名	時間	対象	目安消費カロリー	内容
インナーマッスル ビューティー	45分	初級	50 ~100kcal	身体の筋膜をほぐして、 可動域や柔軟性を上げるクラスです。
クイナックス	45分	中 ~上級	150 ~200kcal	クイナックスとは、色々な器具を扱うことで、 身体の細部まで使い、インナーマッスの 強化や柔軟性の向上を行うことができます。
ボディシェイプ	45分	初 ~中級	150 ~200kcal	腹筋~下半身を中心に鍛え、身体の シェイプアップを目的としたクラスです。
ミラクルボディ	45分	初 ~中級	150 ~200kcal	自重で行う全身運動で、自宅で行える、 姿勢矯正、シェイプアップトレーニングです。
TOTAL BALANCE	45分	初 ~中級	150 ~200kcal	身体のバランスを整え、 普段のトレーニングの効果を高めしていく 基礎作りのレッスンです。
Weekly Lesson	45分	初 ~中級	150 ~200kcal	週替わりで体幹やストレッチ、様々なレッスン を行います。
グループ トレーニング	45分	初 ~中級	150 ~200kcal	様々な器具を使い、身体を細かく機能的に 動かすことを目的としたレッスンです。
コアバランス	45分	初 ~中級	150 ~200kcal	バランス系の器具を使って、身体のバランス を強化していくレッスンです。

YOGA・バレエ

クラス名	時間	対象	目安消費カロリー	内容
YOGA	60分	中級	100 ~150kcal	ゆっくりと基本のヨガポーズを行いながら 心と体を融合しバランスを整えていきます。
リラックス YOGA	60分	中級	100 ~150kcal	ベーシックなヨガの中から、 より心身のリラックスを目的とした、 ゆったりと行うヨガのクラスです。
デトックスフロー YOGA	60分	中級	150 ~200kcal	ヨガの中でも、より動きのあるヨガのクラスです。 身体を動かす事が好きな方にオススメです。
バレエ	45分	中級	150 ~200kcal	バーを持ちバレエの動きで 普段使わないインナーの筋肉を刺激し 引き締まった体を目指したクラスです。
ポルドブラ	45分	中級	100 ~150kcal	音楽に合わせてピラティスやヨガの要素を 取り入れながら、インナーマッスの強化や 肩甲骨周りを鍛えます。