



ace < axiscore > studio

matsudo 2020.4 ~ start

時間	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間
	Body Motion studio1	HOT Collagen Studio studio2	Body Motion studio1	HOT Collagen Studio studio2	Body Motion studio1	HOT Collagen Studio studio2	Body Motion studio1	HOT Collagen Studio studio2	Body Motion studio1	HOT Collagen Studio studio2	Body Motion studio1	HOT Collagen Studio studio2	
10:00													10:00
11:00	ヨガ45 ~デトックス~ 10:15-11:00 Mana	ラテンシェイプ45 10:15-11:00 warm オルティミュキ	POWER CARDIO45 10:15-11:00 25 青木 彩葉	ジャンベ45 10:15-11:00 20 おまつ	ヨガ45 ~ボディメンテナンス~ 10:15-11:00 宮谷 佳子	HOTコラーゲンヨガ45 ~シンプル~ 10:15-11:00 ピョン ソンファ	フリースタイル45 10:15-11:00 田村 暁美	姿勢改善ストレッチ45 10:15-11:00 warm 寺田 佳音	バレエ45 10:15-11:00 コフジ	HOTコラーゲンヨガ45 ~リラックス~ 10:15-11:00 21 智香子	ヨガ45 ~シンプル~ 10:15-11:00 YUMI	バレエ45 10:15-11:00 萩原 由美子	11:00
12:00	サルサ45 11:30-12:15 オルティミュキ	HOTコラーゲンヨガ45 ~リラックス~ 11:30-12:15 北村 あり	FIGHT DO45 11:30-12:15 あき	アフリカダンス45 11:30-12:15 日光	ベリーダンス45 11:30-12:15 葉津子	HOTボディ コンディショニング45 11:30-12:15 青貝 タ子	コアコンディショニング45 11:30-12:15 20 進藤 朋子	コラーゲンヨガ45 ~ヴァンヤサフロー~ 11:30-12:15 may warm	POWER CARDIO45 11:30-12:15 25 青木 彩葉	HOT骨盤コントロール ストレッチ45 11:30-12:15 Parwanaフミ	エアロ上級45 11:30-12:15 今野 水夏樹	バレエポワント初・中級45 11:30-12:15 女性限定(有料1,650円税込) 萩原 由美子	12:00
13:00	ステップ中級45 12:45-13:30 横田 桂子	HOT骨盤コンディショニング40 12:45-13:25 北村 あり	シャカブーン45 12:45-13:30 青貝 タ子	はじめてフラメンコ30 13:00-13:30 乙訓 裕子	エアロサーキット45 12:45-13:30 進藤 朋子	はじめてエアロ30 12:45-13:15 青貝 タ子	エアロ初級35 12:45-13:20 久保田 温郎	HOTコラーゲンピラティス45 ~ボディケア~ 12:45-13:30 古月 知沙	エアロサーキット45 12:45-13:30 染谷 成美	HOT美彩心45 12:45-13:30 20 女性限定 齋藤 万美子	POWER CARDIO45 12:45-13:30 丸山 敦史 25	ジャイロキネシス45 13:00-13:45 20 鈴木 真由	13:00
14:00	バレエ45 14:00-14:45 コフジ	HOTコラーゲンヨガ45 ~シンプル~ 14:00-14:45 ピョン ソンファ	整体ストレッチ45 14:00-14:45 ※大きいタオルがございましたら お持ちください 竹下 博司	フラメンコ45 14:00-14:45 乙訓 裕子	ジャズ45 14:00-14:45 久我 亜矢子	ヨガ45 ~シンプル~ 13:45-14:30 青貝 タ子	タイ古式 骨盤調整ストレッチ45 14:00-14:45 金成 琢磨	HOTコラーゲンヨガ45 ~シンプル~ 14:00-14:45 21 古月 知沙	エアロ中級45 14:00-14:45 久保田 温郎	HOTボディ コンディショニング45 14:00-14:45 染谷 成美	ジャズ45 14:15-15:00 鈴木 真由	HOTコラーゲンピラティス45 ~シンプル~ 14:50-15:35 阿部 ひかり	14:00
15:00	キックボクシングEX45 15:30-16:15 KUMI	HOTコラーゲンピラティス45 ~シンプル~ 15:15-16:00 木村 美可	フラダンス45 15:15-16:00 高田 里美	太極拳45 15:15-16:00 菊地 三枝	バレエ45 15:15-16:00 重富 幸子	氣功45 15:15-16:00 服部 茂夫	ZUMBA45 15:15-16:00 オルティミュキ	ピラティス45 ~クラシカルフロー~ 15:15-16:00 蓮見 恵莉	RITMOS45 15:15-16:00 廣瀬 里沙	HOTコラーゲンピラティス45 ~美ボディ~ 15:15-16:00 横尾 純子	ヨガ45 ~シンプル~ 15:45-16:30 Mai	HOTコラーゲンピラティス45 ~シンプル~ 14:50-15:35 阿部 ひかり	15:00
17:00	平日17:00-18:00は閉館(除菌清掃時間)となりますので、 会員種別にかかわらずご退館頂きますようお願い致します。												17:00
18:00													18:00
19:00	ヨガ45 ~リラックス~ 18:45-19:30 石垣 麻衣子	HOT美BODY コンディショニング45 18:45-19:30 和田 彩華	ヨガ45 ~シンプル~ 18:45-19:30 Mai	HOT KaQiLa 45 ~カキラ~ 18:45-19:30 智香子	バレエ初級45 19:00-19:45 小林 治晃	HOTコラーゲンピラティス45 ~ボディケア~ 19:00-19:45 21 大山 恵美子	RITMOS45 18:45-19:30 廣瀬 里沙	HIPPOP45 19:00-19:45 YOKO	ZUMBA45 17:45-18:30 赤崎 由美子	週替わり有料 フラ・バレエ (有料) フラダンス 1,650円 バレエ 2,200円 開催日時は別途	HOUSE45 18:15-19:00 堀内 彰	HOT骨盤ピーナスボディ45 17:10-17:55 21 北村 あり	18:00
20:00	MEGA DANZ45 20:00-20:45 ASAMI	HOT美彩心45 20:00-20:45 女性限定 20 齋藤 万美子	FIGHT DO45 20:00-20:45 茂木 紀子	HOTコラーゲンピラティス45 ~シンプル~ 20:00-20:45 石河 知可子	エアロ初級45 20:15-21:00 大山 恵美子	HOTコラーゲンヨガ45 ~ダイエット~ 20:15-21:00 北村 あり	POWER CARDIO45 20:00-20:45 25 橋本 浩貴	ヨガ45 ~シンプル~ 20:15-21:00 YOKO					20:00
21:00	UBOUND30 21:15-21:45 ASAMI 20		RITMOS45 21:15-22:00 茂木 紀子	HOTコラーゲンヨガ45 ~ボディメンテナンス~ 21:15-22:00 金成 琢磨	FATBURN EXTREME30 21:30-22:00 青木 彩葉	HOTコラーゲンヨガ45 ~シンプル~ 21:30-22:15 北村 あり	UBOUND45 21:15-22:00 20 橋本 浩貴	BEAT YOGA45 21:30-22:15 フクダ ハナミ					21:00
22:00													22:00

お客様同士の接触を極力避けるため
人数制限をさせて頂く場合がございます。
あらかじめご了承ください。

1STスタジオ 定員 27名
2ndスタジオ 定員 21名

<お客様へご利用上のご注意>
 ☆レッスン開始10分以降のレッスンのご参加はご遠慮願います。
 ☆他のレッスンへの参加や、チケットを取る為の途中退場はご遠慮願います。
 ☆クラスの変更・インストラクターの代行にしましては、館内のインフォメーションにてご案内いたします。
 ☆マークのあるレッスンは30分前よりフロント受付カウンターにてチケットを配布致します。
 数字が定員人数となります。お一人様一枚までとさせていただきます。
 ☆HOTプログラムに参加される場合、お水、バスタオルを忘れずにお持ちください。
 なおヨガマットにバスタオルを敷いていただきますようご理解、ご協力をお願い致します。

左記の枠内のレッスン HOTスタジオ (温度65%温度38℃)
 左記の枠内のレッスン WARMスタジオ (温度60%温度30℃)
 左記の枠内のレッスン コラーゲンスタジオ
 バスタオルとお水をご用意ください。(女性限定のレッスンは手足の出る服装で越してください。)

左記の【裸足マーク】及び
 ヨガプログラム、HOTプログラム
 は裸足でご参加頂けます。

最新プログラム
 代行情報はこちら

『全ての人が楽しめる、チャレンジできる』 ace(axescore) スタジオプログラム概要

クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
【有酸素】				
はじめてエアロ	30/40	☆	★	これからエアロビクスを始める方向けのクラスです。基本的な動作をご紹介しますので初めての方でも安心してご参加頂けます。
エアロ初級	45	☆	★	エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。基本動作を中心に様々な動きを楽しむことができます。
エアロ中級	45 50/60	☆☆	★★	心肺機能向上、体力向上を目的とした、運動強度の高い動きを行います。短時間でもしっかり汗のかける充実感を得られるクラスです。
エアロ上級	60	☆☆	★★★	エアロビクス特有の多彩なステップや難易度の高い動きを行います。エアロビクスを更に楽しめるクラスです。
エアロサーキット	60	☆~ ☆☆	★~ ★★	エアロビクスと筋力トレーニングを交互に行うサーキットクラスです。エアロビクスに少し慣れてきた方から動きを楽しみたい方まで幅広くご参加頂けます。
はじめてステップ	45	☆	★	これからステップクラスを始める方向けのクラスです。基本的な動作をご紹介しますので初めての方でも安心してご参加頂けます。
ステップ初級	30	☆	★	ステップに少し慣れてきた方向けのクラスです。基本動作を中心に様々な動きを楽しむことができます。
ステップ初中級	45	☆☆	★★	ステップ台を使用し、動作に慣れた方向けの運動強度・難度を上げた動作を中心に行う有酸素エクササイズです。
ステップ中級	45/60	☆☆☆	★★★	ステップ台を使用し心肺機能向上、体力向上を目的とした、運動強度の高い動きを行います。短時間でもしっかり汗をかき充実感を得られるステップクラスです。
週変わり80(エアロ・ステップ)	60	☆☆~ ☆☆☆	☆☆~ ★★★★	週変わりで中級～上級のエアロとステップを行うクラスです。詳細は表面の記載をご覧ください。
キックボクシングEX	60	☆☆	★	下半身を中心とした動きを行い、おなか周りや太ももの引き締めにとっても効果的な格闘技系クラスです。
FIGHT DO	30/45	☆☆☆	★★★	ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップのできる格闘技系クラス。ストレス発散にも効果的！初めての方、女性の方も大歓迎です。
UBOUND	30/45	☆☆☆	★★★	1人乗り用トランポリンを使ったエクササイズです。シェイプアップや骨の強化、心肺機能向上にも効果的です。
【ヨガ(初心者向け)】				
シンプル	45/60	☆	★	ヨガを始めたい！始めたばかりの人にオススメするヨガ。簡単でたのしみながら続けられ、続けられるから効果を実感することができるクラスです。
リラククス	45/60	☆	★	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されカラダの 深層部からほぐしていくクラス。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
ボディメンテナンス	45/60	☆	★	身体の不調を整えていくクラスです。肩こり・腰痛など緩和したい方にお勧めです。
【ヨガ(中級者向け)】				
パワー	45/60	☆☆	★★	太陽礼拝の動きをベースに動きと呼吸の連動を感じていきます。ボディメイクに適したレッスンです。
デトックス	45/60	☆☆	★★	詰まりがちだった血流の流れを改善していきます。体内に蓄積された老廃物を体外に排出していきましょう。
ダイエット	45/60	☆☆	★★	デトックス効果をも促して基礎代謝を上げ、ポーズを多く取り入れたシェイプアップに効果的なクラスです。
ヴァンヤサフロー	45/60	☆☆	★★	呼吸と動きを知的にシンクロさせダイナミックな動きとクリエイティブな流れを体感していくクラスです。
BEAT YOGA	60	☆☆	★★★	ヨガの呼吸と
【ヨガ(上級者向け)】				
ボディシェイプ	60	☆☆☆	★★★★	お腹周りを意識し、コアを鍛えながらヨガの動きを行います。体を引き締めたいという方におすすめです。
エナジー	60	☆☆☆	★★★★	太陽礼拝の動きを中心に全身を大きく動かします。身体中に呼吸とエネルギーを感じ、つまりが解かれていく開放感とポジティブな心を養っていきます。
【ストレッチ】				
整体ストレッチ	60	☆	★	体全身、筋肉のハリやコリを緩めて各部位の痛みを和らげていくクラスです。ストレッチの効果をより実感して頂く為に大きいタオルの使用を推奨しております。
姿勢改善ストレッチ	45	☆☆	★★	肩甲骨、股関節周辺を動かし、姿勢バランスを整え、リラックスすることを目的としたクラスです。
陰陽ストレッチex®	45	☆	★	内臓や筋膜をアプローチした東洋の経絡ストレッチです。季節を5つに分け体内の血と水の巡りをより豊かに冷えないカラダを作ります。
骨盤コントロールストレッチ	60	☆	★	胸や腰を立体的かつ多方面に稼働させしなやかで強い体幹を作っていく、ベリーダンスの動きも取り入れて美しいめりはりのあるボディを目指します。
ビューティーストレッチ	60	☆	★	癒しの音楽が流れるなか深い呼吸を意識し、1時間ゆっくりゆったりストレッチを行なっていきます。普段の疲れをとりたい方、リラックスしたい方にとってもオススメのクラスです。
リリース&ヨガストレッチ	60	☆	★	筋膜リリースも行い、歪みの改善を図りほぐしていく調整系のストレッチを行うクラスです。
【ピラティス】				
シンプル	45/50	☆	★	ピラティスが初めての方向けのクラスです。美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。
ボディケア	45	☆☆	★★	姿勢や呼吸を整え、正しい身体の使い方を習得するピラティスクラスです。
美ボディ	45 50/60	☆☆	★★★	たるみやすい部分をエクササイズし、女性らしい身体へ導くピラティスクラスです。

クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
【コンディショニング】				
POWER CARDIO	45/60	☆☆☆	★★★	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことにより全身のシェイプアップ、持久力を高めることのできるクラスです。
ラテンシェイプ	45	☆☆	★★	ラテンの音楽や動きを取り入れ、代謝を上げ体幹を鍛えるピラティス要素の含んだクラスです。シェイプアップにお勧めのクラスです。
ボディコンディショニング	45	☆	★	ストレッチ・ダンベル体操・コアトレーニングなどにより、身体のコンディション(柔軟性・筋力向上・調整力)を養うクラスです。小さなボールをし関節の動きを向上させる動きが入るバリエーションも用意しております。
コアコンディショニング	45	☆☆	★	体幹を中心にエクササイズを行うことで、全身を引き締めていくクラスです。
スポーツボイスフィットネス	50	☆	★	ボイストレーニングとフィットネスが一つになったプログラムです。腹式呼吸で心肺機能UP、ウエストシェイプやストレス発散に効果的。
骨盤ピーナスボディ	45	☆	★★	体感を中心にエクササイズを行うことで、全身を引き締めていくクラスです。
KaQiLa ～カキラ～	60	☆	★	関節や肋骨、骨盤を効果的に動かし、肩こり・関節痛、腰痛、股関節痛、冷え・むくみの改善、身体機能改善を目的としたクラスです。
ジャイロキネシス	60	☆	★★	イスに座った姿勢で背骨を円やらせんの様に動かします。柔軟な動きにより全身のストレッチ効果を図るクラスです。
骨盤コンディショニング	50	☆	★	ヨガのポーズをベースに、肩こり腰痛の原因となる姿勢の改善を目指します。
Q-ren ボディメンテナンス	50	☆	★	誰にでも出来るストレッチや骨盤体操を行い、腰痛膝痛予防と改善に必要な筋力強化、リラクゼーションの為の呼吸法を中心に行うクラスです。
FATBURN EXTREME	40	☆☆	★	「脂肪燃焼」に効果絶大の大変ワフワフなプログラムです。自重トレーニングで「爽快感」を感じていきましょう。
美BODYコンディショニング	45	☆	★★	コアや下半身に特化したエクササイズを行い、女性らしいウエストやヒップラインを手に入れましょう！
【ダンス】				
HIPHOP	60	☆☆	★★	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむプログラムです。
HOUSE	60	☆	★	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。ダンス初心者にもおすすめです！
バレエ	45/60	☆~ ☆☆☆	★~ ★★★★	バレエの基本動作を習得し振り付けも行います。楽しみながら、しなやかで、美しく踊るクラスです。
ジャズ	60	☆☆	★★	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから初めてという方にもお勧めのクラスです。
ZUMBA	60	☆☆	★★	南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス、音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。
はじめてフラメンコ	30	☆	★	フラメンコの基本姿勢、基本所作を学ぶクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。
フラメンコ	60	☆☆	★★	振り付けに挑戦していくクラスです。一曲を約半年ほど時間をかけて振り付けていきます。
サルサ	60	☆☆	★★	サルサのリズムにのって行きます。上半身の振り付けやステップを楽しめるクラスです。
フラダンス	60	☆	★	ハワイの音楽に合わせて行います。伝統的な踊りをゆっくりとした動きで表現していくクラスです。
ベリーダンス	60	☆☆	★★★	古代エジプトが発祥のオリエンタルダンスです。全身を使って動くためボディラインを整えたい方におすすめのクラスです。
アフリカダンス	60	☆☆	★★	ジャンベの迫力ある生演奏で踊ります。肩甲骨を大きく使い、低い姿勢で踊るのでシェイプアップ効果が期待できます。
RITMOS	45/60	☆☆	★★	1曲ごとに踊りが変化します。ヒップホップ、ジャズ、ラテン、サルサ等様々なジャンルの音楽と振り付けを楽しむクラスです。
MEGA DANZ	45/60	☆☆	★★★	あらゆるジャンルの曲で構成し、MEGA(メガ)級の楽しさを提供するダンスプログラムです。1曲ごとにスタイルが変わります。
フリースタイル	60	☆☆	★★	ジャンルに捕らわれず色々な要素を取り入れて踊ります。月ごとに振付が変わります。
シャカブーン	60	☆☆	★★	音楽に乗って踊るダンスフィットネスエクササイズプログラム。気分に合わせて自然と自分のスタイルで踊ることができます。
【カルチャー】				
常心門空手～入門クラス～	60	☆	★	フィットネスとして楽しく、安全に身体を動かしながら空手の基本的な動きを覚えてもらい、同時に体力向上を目指すクラスです。
太極拳	60	☆	★★	中国武術の型をゆっくりとした動作で行います。カラダの軸を意識する事でバランス能力が向上し、機能的なカラダを作ることが出来ます。
ジャンベ	45	☆	★	西アフリカの伝統打楽器ジャンベをスタジオで叩きます。みんなで音楽を作りながらも、上腕・内転筋等の引き締め効果もあります。
氣功	60	☆	★	精神を統一し、呼吸、姿勢を整えます。心身の自己コントロールをしていくクラスです。
【ホットコラーゲンビューティーマソッド】 ※専用ローションを使用します。服装にご注意ください。				
美彩心(びさいしん)	60	☆	★	脚・腕・デコルテ、お腹と全身のマッサージをしていきます。血液やリンパの流れをよくしながら、デトックス効果を高め、スッキリとしたボディラインへと導きます。
華美脚(はなびきゃく)	60	☆	★	下肢のストレッチ、マッサージ、エクササイズを行い美しい脚のラインを作ります。血液やリンパの流れを良くし、老廃物を体外に排出すると同時に引締めます。
美深軸ピラティス(びしんじく)	60	☆	★	セルフマッサージで筋肉をほぐし、ピラティスのエクササイズでインナーマッスルを強化し軸のあるしなやかな身体を目指していきます。

※スタジオプログラムは4月.10月に大きな改編がございます。また祝日は特別プログラムとなりますので予めご了承下さい。