

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
プールプログラム	CITY WALK	TAKEI	アップテンポな音楽を聴きながら遊泳できる時間となっております。ご希望者には経験豊かなスタッフが泳法についてアドバイスさせていただきます。	低	-
	ウォーク&アクア アクアピクス	鈴木隼人	シンプルな動作で体を動かします。水の抵抗を利用して効率良く身体を引き締めたい方にお勧めのクラスです。気持ち良く体を動かしましょう！	中	-
	アクアウォーキング & スイム4泳法	山本多見子	アクアウォーキングでは、股関節や腰回りを伸ばし、スイム4泳法に必要な柔軟性を向上させつつカラダを温めていきます。スイム4泳法では、毎週異なる泳法を行います。お客様1人1人に合わせたポイントをお伝えし、楽に綺麗に泳げる方法を指導していきます。	中	-
	アクアピクス	山本多見子	脂肪燃焼効果が地上より遥かに高く、水の抵抗を利用してアクティブに動きます。浮力がある事で楽にカラダを動かせるので、運動初心者の方でも楽しく汗をかけます！	中	-
	SMART SWIM	TAKEI	初中級向けに、スマートな泳法で楽しく泳ぐクラスです！	低	-
	リラクスクロール	岡田祥代	優しく丁寧に泳ぐクロールレッスンです。キレイなフォームは身体に負担なく泳げるので、正しいフォームをご案内していきます。	低	-
	アクアピクス	秋山拓実	水中で音楽に合わせて体を動かしながら、心肺機能の向上とシェイプアップを図ることを目的としたレッスンです。	中	-
	AQUA BALANCE	TAKEI	水中や水面での、バリエーション動作を通じて、楽しみながら、持久力、体幹筋力、バランス感覚を養いましょう。	中	-
	AQUAZUMBA®	YUKI	ZUMBA®の動きと音楽を水の中で楽しむプログラムです。	中	-
	キレイに泳げるクロールレッスン	江織こなみ	基本練習を主に行い、キレイに泳げるようになるためのレッスンです。腕の動かし方やキックなど細かいポイントをお伝えしていくので初心者だけでなく、中級者以上の方にもオススメです。	低	-
	クロール平泳ぎ	小池信郎	キレイに泳ぐための基礎を行い、しなやかに柔らかい泳ぎを目指すレッスンです。力が入ってはいけません！リラックスして、楽しく水泳を楽しみながらやってみましょう。	低	-
	アクアサーキット アクアピクス	水夫(すいふ)	難しい動作はありません！しなやかな筋肉と正しい姿勢を手に入れましょう！脂肪・関節痛・ムリなダイエットとサヨナラ！ジム・スタジオトレーニング後のリカバリーにも最適。	低	-
	Enjoy Water	高柳諒輔	泳げない方でも安心！歩く・走る・跳ぶ・潜る・浮くの5つの動きを音楽に合わせて行います。まずは、水を楽しむ事から始めましょう！	低	-
	姿勢調整ウォーク	岡田祥代	正しい歩き方で歪みなどを調整し、肩こり腰痛を解消しましょう！	低	-
ピラティス	ウェイクアップ ピラティス	原田公威	スッキリしたコンディションで1日を始められる、呼吸と全身を伸ばやかに使ってエクササイズします。	低	-
	ピラティス	原田公威	呼吸と体幹を意識し、20種類以上のトレーニングを組み合わせて行います。ピラティスに慣れた方、負荷をかけた自重トレーニングが好きな方にオススメです。	低 高	-
	ランニング サークル	高橋勇弥	皇居周辺をメインにランニングを行います。定期的に周辺の観光スポットへも出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長くと10kmのコースを走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00にHPへ掲載します。フロント前集合。	中	☞

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	
ヨガ	ハタヨガ	真木薫	呼吸法を使いながらヨガの基本的なポーズをとるクラスです。身体の柔軟性、歪みの調整、心身のバランスを取るのに効果的なクラスで運動初心者の方でも安心して受けられるクラスです。	低	-	
	リラクゼーション ヨガ	真木薫	座位や仰向けのポーズを中心に心身にリラックスさせていくクラスです。ボールを使いながら身体を緩め、身体の裏にたまりやすい緊張や疲れをとっていきましょう。運動が苦手な方でも楽しめるクラスです。	低	-	
	陰ヨガ	HiroMi	ひとつのポーズを長い時間ホールドし、からだの奥にまで働きかける静かなヨガです。	低	-	
	ビギナーフロー	kazu	呼吸を意識し、身体をほぐしながら基本的なポーズをゆっくり行います。ヨガが初めての方にもおすすめのレッスンです。	低	-	
	ヨガベーシック	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体をまんべんなく伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。呼吸と共に動くことで、新陳代謝や体カアップ、デトックス効果も期待できます。	低	-	
	ウェイクアップヨガ	齋藤竜太	深い呼吸を通して体の各関節を気持ちよくほぐし、日中活動的に動けるポーズを多く行います。初心者の方にも気軽に参加できるヨガです。	低	-	
	ベーシックヨガ	明日美	ヨガのポーズや呼吸法を丁寧に学び、心身を整えます。初心者から上級者の方までを対象としたクラスです。	中	-	
	体幹引き締めヨガ	齋藤竜太	体の奥の深層筋肉(インナーマッスル)を刺激するポーズを多く取り入れ、体の内側から姿勢改善、シェイプアップを目指します。	中	-	
	リフレッシュヨガ	arai	呼吸と運動させた動きで身体をほぐし、心と身体のリフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシーケンスでレッスンを行っていきます。集中力が高まる効果も期待できます。	低	-	
	ヨガベーシック	tomo	どなたでも参加して頂けるヨガの入門クラスです。ヨガの基本ポーズ、呼吸法を丁寧に学びその時の自分の心と身体と向き合います。ヨガに慣れてきた方や呼吸法を見直したい方にもおすすめです。	低	-	
トレーニング	体幹トレーニング	原田公威 晩田裕都	体幹部を鍛え、ぽっこりお腹解消！姿勢改善にも効果が期待できます。	中	-	
	トータルボディ ワークアウト	秋山拓実	ダンベルや自重で音楽に合わせて行う、全身の引き締めを狙ったトレーニングクラスです。	中	-	
	ダンベル ワークアウト	高橋勇弥	ダンベルを使用した筋トレレッスンです。全身の筋肉を満遍なく鍛えるので、何をやったら良いのか迷っている方にオススメです！	中	-	
	コンディショニング ～筋膜リリース～	高橋勇弥	セルフマッサージによる全身のリリース方法をご案内します。痛みや可動域制限の改善、運動前後のリカバリーとしてもとても有効です。ストレッチポールやテニスボールでマッサージするのは何となくご存知の方が多くいますが、より効果的な方法をご紹介します。	低	-	
	ヒップトレ	原田公威	ヒップアップなどの見た目が変わるだけでなく、歩き易さなど日常生活にも良い効果があります！トレーニングバンドなどを使用したエクササイズでお尻を鍛えます。	中	-	
	サポートパーソナル 【予約制・有料】 3名限定	晩田裕都	ジムで何をしたらいいかわからない方にオススメ！全4回制でトレーニングからケアの方法までお客様に合わせてご案内します。全4回 ¥4,400 1weekマシントレーニング 2week有酸素マシン 3weekフリーウェイト 4weekケア&ストレッチ	低	☞	
	セミパーソナル レッスン 【予約制・有料】 8名限定	高橋勇弥	バトルロープ・ウォーターバッグ・メディシンボール・RMTクラブ・ハードル・Steel Maceなど、普段使うことのない最新のツールを用いて動ける身体を目指します！一般的な筋トレとは違い全身を効率良く鍛えます。サーキット形式のレッスンなので心肺機能向上・脂肪燃焼効果も期待できます。一緒に楽しくハードに鍛えましょう！ 価格：1回¥3,300 / 2回一括払い¥5,500	中 高	☞	

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
トレーニング	ベアトレーニング 【予約制】 【有料(¥1,650)】	晩田裕都 高橋勇弥	人気の部位を増やし、更にバージョンアップ！2名同時のパーソナルトレーニングで、ご友人やご家族でのご予約も可能です。毎月27日に予約開始となり、先着順となりますのでお早めにご予約をお勧めします。電話での予約も可。スケジュール 月曜/火曜/木曜 1week脚・お尻/背中/腕 2week背中/胸部/脚・お尻 3week脚・お尻/腕/胸部 4week胸部/脚・お尻/背中 5week腕/腹筋/腹筋	中 高	☞
	ストリートダンス	SACHIKO	HIPHOP等ストリートダンスのリズム・グルーブ要素を取り入れたダンス。近年のアーティストのバックダンサーの振付で多く見ることが出来るスタイルです。	低	☞
ダンス系	リズムダンス	arai	簡単なステップを組み合わせ、ラストに1曲通して踊っていきます。ダンス初心者から経験者まで幅広く楽しめるプログラムです。スニーカーをお持ちくださいませ。	低	☞
	バレエパー	arai	生まれて初めてバレエをやるという方、大歓迎です。バレエは身体を効率よく動かす運動でもあります。健康に美しく生活していきたい方は是非ご参加ください。	低	☞
	ZUMBA®	Yume	ZUMBA®は世界中の音楽に合わせてラテン系音楽とフィットネスを融合させたダンスフィットネスです。カロリー消費、代謝アップ、全身の筋トレもZUMBA®なら楽しく続けることができます。	中	☞
	フラダンス	阿部孝子	初心者から経験者まで、どなたでも参加いただけます。優雅なハワイアンミュージックに乗せて踊ることにより、無理なく体力維持ができ、また口角を上げて笑顔で踊ることにより顔のたるみの改善や、免疫力を高める効果が望めます。一緒に健康年齢を伸ばしていきましょう！	低	-
エアロピクス	エアロピクス	竹内礼子	シンプルなエアロピクス(全身を使う有酸素運動)で持久力を高め、脂肪燃焼も出来るクラスです。	低	☞
	ラテンエアロ	桑原和佳子	ラテンと聞くと腰を動かすイメージですが、腹筋と背筋を使い骨盤を持ち上げていきます。軽やかに楽しいリズムと指先まで意識したダイナミックな動きを一緒に楽しみましょう！	低	☞
コンディショニング系	背骨 コンディショニング	増淵夏美	背骨のゆがみを整え、腰痛、関節痛などの痛み、コリを根本的に改善、緩和を目指すプログラムです。座る、横になるポーズがほとんどなので、初めての方でも無理なく行えます。	低	-
	骨格調整 コンディショニング	今野龍子	日常生活で生じる体の歪みをリセットするコンディショニング&トレーニングレッスン。ご自身の歪みを知り、解消し、肩こりや腰痛の予防に繋がっていきます。	低	-
	バレトン	Yoshino	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れ体幹や足裏の感覚を鍛えるレッスンです。	低	-
ストレッチ	朝の体操	HiroMi	毎月異なるテーマでカラダのケアをしましょう。	低	-
	バレエストレッチ	arai	硬い身体のまま運動を続けると怪我に繋がりが、せっかくの運動も成果になりません。バレエストレッチでは身体をほぐしながら緩めながら筋肉を伸ばしていきます。骨を正しい位置に導きながら効率よくストレッチをしていきましょう。	低	-
	Burnout kickboxing workout	今野龍子	キックボクシングと自重トレーニングをミックスしたクラス。高強度で心拍を上げ脂肪燃焼と筋トレで引締め、キックボクサーサイズでストレス発散の効果を実感していただけます。	高	☞
脂肪燃焼系	CORE-BIX	REEKO	音楽に合わせてエクササイズ！眠っている筋肉を目覚めさせて体幹力UP！！を目指します。	低 中	☞
	サーキット トレーニング	高橋勇弥	短時間で高強度のトレーニングを行い、筋力や心肺機能を向上させます。短期間で体力向上・体形の変化も間違いなし！	高	☞

オレンジ枠：ホット系レッスン
青枠：ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング

レッスン変更のお知らせ

2/22現在

曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
月曜	2/28	アクティブストレッチ	12:20-12:40	高橋 勇弥 → 原田 公威
	2/28	ダンベルワークアウト	12:45-13:05	高橋 勇弥 → 原田 公威
	2/28	腹筋	13:10-13:30	高橋 勇弥 → 原田 公威
火曜	2/22.3/1	ペアトレーニング	19:00-19:30	高橋 勇弥 → 休講
	2/22.3/1	コンディショニング ～筋膜リリース～	20:10-20:40	高橋 勇弥 → 休講
水曜	2/23	オンライン限定 腹筋	17:30-17:50	高橋 勇弥 → 休講
	2/23.3/2	ストレッチ	18:00-18:20	高橋 勇弥 → 休講
木曜	2/24	サーキットトレーニング	18:15-18:30	高橋 勇弥 → 原田 公威
	2/24	ランニングサークル	18:40-19:40	高橋 勇弥 → 原田 公威
	3/24	バレエストレッチ バレエバー ジャズダンス	14:30-16:20	真妃 → arai
日曜	2/27	セミパーソナルトレーニング	13:00-13:45	高橋 勇弥 → 休講
	2/27	ダンベルワークアウト	13:55-14:10	高橋 勇弥 → 原田 公威
	2/27	腹筋	14:15-14:30	高橋 勇弥 → 原田 公威
	2/27	ストレッチ	14:35-14:50	高橋 勇弥 → 原田 公威

急遽レッスンに変更がある場合がございます。予めご了承くださいませ。