

# レッスンスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日					
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール				
7:00																	
7:15-8:00		朝の優しいピラティス 7:15-8:00 Mina		目覚めのトレーニング 7:15-8:00 Hiromi		<b>Hot Lesson</b> ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太		<p><b>①参加人数について</b> ・定員は基本20名。定員が異なるレッスンは黄色○内の7/5数字が定員です。 ・レッスン開始30分前に整理券を配布します。 スタジオの場合:受付カウンター プールの場合:監視室前</p> <p><b>②祝日営業のレッスン実施について</b> ・10:00以前開始のレッスンや、18:00以降開始のレッスンは実施しません。</p> <p><b>③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒について</b> ・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。</p> <p><b>④途中入室・入水について</b> ・レッスン時間を過ぎてからのご参加はご遠慮下さい。 ・レッスン参加中、次の整理券を取りに行く行為はご遠慮下さい。</p> <p><b>⑤代行・休講情報について</b> ・ホームページをご覧ください。 ・急遽レッスンに変更がある場合がございます。ご了承くださいませ。</p> <p><b>⑥プールレッスンについて</b> ・参加人数が8名以上の場合、2レーン使用いたします。</p> <p><b>⑦オンラインレッスンについて</b> ・オンライン限定レッスンは、オンラインのみのレッスンとなります。 ・カメラマーク(📷)のあるレッスンは、レッスン風景をライブ配信します。 ・料金:現会員は¥1,100、休会中会員は休会費(¥3,300)のみでご利用頂けます。</p>							
8:00	オンライン限定代謝アップ 8:10-8:40																
10:30	<b>Hot Lesson</b>																
11:00	ポディーメンテナンス 11:00-11:45 aya	泳法ワンポイントレッスン 10:30-11:00 後藤 寿郎	パレトン 10:30-11:30 Yoshino	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	水中運動・泳法基礎 11:00-12:00 木村 久美子	ストレッチヨガ 11:00-11:45 HINACO		コア・トレーニング 10:30-11:00 落合 陽生						水泳初級1【月謝制・有料】 11:00-11:45 西田 寛			
12:00			筋膜リリース & 体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari	ポールコンディショニング 11:45-12:45 真木 薫													
12:15-13:00	ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎																
13:00	やわらちゃん体操【予約制・有料】 13:15-14:00 原田 公威	水中健康ウォーキング 13:00-13:45 狩野 謙斗	ヨガ 12:50-13:35 Ayuko	トータルボディワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実													
14:00																	
14:15-15:00	Disco World 14:15-15:00 Yumiko		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実	コア・ストレッチ 14:10-14:25 落合 陽生		フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子									
15:00																	
16:00																	
17:00																	
17:30																	
18:00	バーチャルボクシング® 18:00-18:45 茂呂 一雄		セミパーソナル【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都	<b>Hot Lesson</b>	ポールコンディショニング 18:10-18:25 晩田 裕都												
18:10-18:40			ピラティス中級 18:10-18:40 原田 公威														
18:40-19:40			ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO	アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫	ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu												
19:00	ポディメイクトレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-20:00 晩田 裕都	アクアヒーリング 19:00-19:30 落合 陽生		アクアピクス 19:45-20:15 水夫	ヨガベーシック 19:50-20:50 arai												
20:00																	
20:10-20:30	ポールコンディショニング 20:10-20:30 落合 陽生		フォローセミナー「リカバリーと栄養」 20:30-21:00 原田 公威														
21:00																	
22:00																	

**①参加人数について**  
・定員は基本20名。定員が異なるレッスンは黄色○内の7/5数字が定員です。  
・レッスン開始30分前に整理券を配布します。  
スタジオの場合:受付カウンター プールの場合:監視室前

**②祝日営業のレッスン実施について**  
・10:00以前開始のレッスンや、18:00以降開始のレッスンは実施しません。

**③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒について**  
・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。

**④途中入室・入水について**  
・レッスン時間を過ぎてからのご参加はご遠慮下さい。  
・レッスン参加中、次の整理券を取りに行く行為はご遠慮下さい。

**⑤代行・休講情報について**  
・ホームページをご覧ください。  
・急遽レッスンに変更がある場合がございます。ご了承くださいませ。

**⑥プールレッスンについて**  
・参加人数が8名以上の場合、2レーン使用いたします。

**⑦オンラインレッスンについて**  
・オンライン限定レッスンは、オンラインのみのレッスンとなります。  
・カメラマーク(📷)のあるレッスンは、レッスン風景をライブ配信します。  
・料金:現会員は¥1,100、休会中会員は休会費(¥3,300)のみでご利用頂けます。

8/6 背中  
8/20 HIP  
8/27 SECRET  
※ご予約は  
フロントにて

【8/27開催・予約制】  
ご予約は  
フロントにて

↓時間変更!!  
フィット・エクササイズ  
12:00-12:30  
落合 陽生

↓時間変更!!  
ピラティス  
13:00-13:45  
原田 公威

**【お知らせ】**

8月より、ランニングサークルが復活します!  
毎週木曜日 18:40~19:40  
担当:晩田 裕都

# Lesson Schedule

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday					
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool				
7:00																		
7:30	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Pilates 7:15-8:00 Mina <i>↑ For beginners</i>		Awakening Traning 7:15-8:00 Hiromi		<b>Hot Lesson</b> Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		<p><b>①Adjust the number of participants</b> Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity. -Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson *Distribution place* Studio lesson: Reception counter Pool lesson: In front of the monitoring room</p> <p><b>②Disinfection of fingers・Thorough hand washing</b> <u>Disinfection of used equipment</u> -Please disinfect the used equipment.</p> <p>●Please check home page or ask the front desk for substitute info. *There may be sudden changes of lesson scedules*</p> <p>●There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.</p>							
8:00	Online only BMR Boost 8:10-8:40																	
10:00	<b>Hot Lesson</b>																	
11:00	Body Maintenance 11:00-11:45 aya	Swim One-point Lesson 10:30-10:00 Toshio Goto <i>↑ For beginners</i>	Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki		Stretch Yoga 11:00-11:45 HINACO		Core Training 14:30-15:00 Haruki Ochiai <i>↑ For beginners</i>						Swim School1 【Paid lesson】 11:00-11:45 Yutaka Nishida <i>↑ For beginners</i>			
12:00			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki				Refresh Yoga 11:30-12:15 arai								Hip Training 12:00-12:30 Haruki Ochiai	
13:00	Pilates 12:15-13:00 Toshio Goto							Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi		D-kick 12:30-13:15 Kayu								<i>↓ Update!!</i> Fight Exercise 12:00-12:30 Haruki Ochiai
14:00	Yawarakan Exercises 【Paid lesson】 13:15-14:00 Kimitake Harada	Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano <i>↑ For beginners</i>	Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama													<i>↓ Update!!</i> Pilates 13:00-14:45 Kimitake Harada
15:00	Disco World 14:15-15:00 Yumiko		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki	Body Care 14:30-15:30 Hiromi			Core Stretch 14:10-14:25 Haruki Ochiai		Hula 13:45-14:45 Takako Abe						ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko		
16:00								Core Training 14:30-15:00 Haruki Ochiai <i>↑ For beginners</i>								Aerobics 15:10-16:10 Ayako Takeuchi	Aquabics 14:30-15:15 Sakiko Yoshida	
17:00																		
17:30			*18:40~ Semi Personal 【Reservation required】 19:00-19:30 Yuto Banda															
18:00	Virtual Boxing® 18:00-18:45 Kazuo Moro																	
18:30	<i>↓ Update!!</i>																	
19:00	BodymakeTraining 19:00-20:00 Yuto Banda	Aqua Healing 19:00-19:30 Haruki Ochiai <i>↑ For beginners</i>	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu														
20:00																		
20:30	Pole Conditioning 20:10-20:30 Haruki Ochiai <i>↑ For beginners</i>		8/27 Limited															
21:00			Follow Seminar (Recovery and Nutrition) 20:30-21:00 Kimitake Harada															
22:00																		

8/6 Back  
8/20 HIP  
8/27 SECRET  
※Please  
Reservation  
in the Lobby.

**Hot Lesson**

**Hot Lesson**

**Hot Lesson**

: The studio will be hot during the lessons in the orange box

月	水					木					金					土					日																				
	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ											
月	スタジオ	リフレッシュヨガ【ライブ配信】	arai	リフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシークエンスでレッスンをを行います。	低〜中	-	プール	目覚めのトレーニング	Hiromi	カーディオトレーニングとボディコンディショニングで、肉も脳も活性化させましょう！	低〜中	○	スタジオ	体幹引き締めヨガ【ライブ配信】	齋藤 竜太	ヨガのポーズをベースに、主に胴体周りの表層・深層の筋肉を多く使うレッスンです。	中〜高	-	スタジオ	コア・トレーニング	落合 陽生	体幹をメインにトレーニングを行います。腹筋や背筋を鍛えたり、姿勢を良くするための筋肉をつけられます。	低〜中	-	スタジオ	リフレッシュヨガ	arai	リフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシークエンスでレッスンをを行います。	低〜中	-	スタジオ	D-kick	華由	パンチやキックなど、格闘技の簡単な動きを組み合わせダンベルを使ってボディメイクするストレス発散のオールインワンプログラムです。	中	△					
		代謝アップ【オンライン限定】	原田 公威	1人1人の体の状態をお聞きした上で、1日の代謝が上がる運動を紹介いたします。	低	-		スタジオ	ハタヨガ	真木 薫	呼吸と動作を連動し、様々なポーズを行い、身体のバランスを整えていく基本的なクラスです。ヨガ初心者の方にもおすすめです。	低		-	スタジオ	フラダンス	阿部 孝子	フラは優雅でしなやかな動きですが、常に体を動かすので下半身の筋力アップも期待できます。心をリラックスさせながら Let's enjoy Hula!		低	-	スタジオ	陰ヨガ～Advance～【予約制・月謝制】8名限定	Hiromi		陰ヨガとは、一つのポーズを数分間保持し、普段の動きでは動きかけることの難しい腰・肋骨・筋膜までに動きかけることが可能です。同時に「感覚」や「気持ち」に意識を向けるといった、「瞑想」を取り入れながら心身ともに静かで強く落ち着いた状態になることを目指して行うヨガです。柔軟性向上、ケガ予防、身体のこわばりを緩めたい方にオススメです！少人数で担当者の目が1人ひとりに行き届き、より専門的なレッスン内容となっております。月謝制 ¥6,800	低	-	スタジオ	CORE-BIX		REEKO	筋トレ+有酸素運動をMIXした脂肪燃焼クラスです。体幹を中心に全身エクササイズ！音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきましょう。	中	○						
		ポディーメンテナンス【ホット】	aya	アイテムなど使用しながら身体をほぐしつつ、正しく筋肉がつくよう身体を動かして姿勢を整えていきます。	低	-		スタジオ	ポールコンディショニング	真木 薫	ストレッチポールを利用して、様々な動作を行い、筋肉や関節を緩めて身体の調整、筋膜をリリースしていくクラスです。	低		-	スタジオ	リラクゼーションヨガ【ホット】	EMI	ゆっくりとした呼吸に合わせてポーズを丁寧にとり、全身を大きく動かしていきます。		低〜中	-	スタジオ	ダンベルワークアウト	晩田 裕都		軽重量のダンベルを用いて、効果的かつ、安全な方法で全身を鍛えます。重りは、1-5kgまでご用意しているので、ご自身の体力に合わせてトレーニングできます。	低	△	プール	水泳初級1【月謝制】6名限定		西田 寛	初心者から20M泳げる方までを対象に開講しております。少人数制なので、気になる質問もいつでも承ることが出来ます。	低	-						
		ピラティス	後藤 寿郎	インナーマッスルを強化し、身体全体のバランスを整えることで、動きやすい身体、美しい姿勢を作ります。	低〜中	-		プール	水中運動・泳法基礎	木村 久美子	泳げない人も泳げる人もみんなプールを楽しみましょう！4泳法の基礎をお教えします。水の楽しさが分かった時のうれしさを是非体験してください。	低		-	プール	水泳 初級1	後藤 寿郎	姿勢やキックといった基礎から始め、クロールでゆっくりとキレイに20M完泳を目指します。		低	-	スタジオ	水泳 初級2	後藤 寿郎		四泳法に慣れ親しむクラスです。ポイントを絞ったアドバイスで、効率的な動きを目指します。	低	-	スタジオ	ヒップトレ		落合 陽生	ヒップに重点を置いたトレーニングを行います。下半身の引き締めを行いたい方、お待ちしております！	低	-						
		やわらちゃん体操【予約制・月謝制】10名限定	原田 公威	転倒＆骨折予防に！柔道の受け身を活かしたエクササイズでこけない体へ。	低	-		プール	アクアピクス	秋山 拓実	水中でおこなう有酸素運動。音楽に合わせて身体を動かし、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップを狙います。	中		-	スタジオ	コア・ストレッチ	落合 陽生	体幹を含む全身のストレッチを行います。腹筋や背筋を鍛えたり、姿勢を良くするための筋肉をつけられます。		低〜中	-	スタジオ	ストレッチヨガ	緒方 よう		ストレッチにセルフ筋膜リリースを加え、より効率的に緊張している部分をゆるめていきます。後半は関節周囲を大きく動かし柔軟性を高めると共に血行促進、ゆがみ調整や浮腫解消などに導いていきます。	中	-	スタジオ	ZUMBA®		Yumiko	世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。気軽になたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○	スタジオ	エアロピクス	竹内 礼子	コンビネーションを楽しみながらしっかりと汗をかく事が出来ます。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	中	○
		Disco World	Yumiko	70～90年代にDiscoでかかっていた曲や昭和の歌謡曲に合わせて踊るダンスレッスンです。振付を覚える必要もなくお気軽にご参加頂けます。懐かしい曲を聴きながら楽しく身体を動かしましょう！	低	○		プール	ウエイクアップヨガ【ホット】	齋藤 竜太	体のほぐしを中心に、気持ちの良い汗をかき、心身の目覚めに効果的な動きを行います。水分補給の飲み物をお持ちくださいませ。	中		-	スタジオ	ランニングサークル	晩田 裕都	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出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公式LINEへ掲載します。フロント前集合。		中	○	スタジオ	自重トレーニング	落合 陽生		腕立て伏せやスクワットなど、自身の身体を使ったトレーニングを行います。	低〜中	-	プール	アクアピクス		吉田 咲子	音楽に合わせて全身を動かします。水の特性を存分に利用する事で体力アップやシェイプアップ効果が期待されます。土曜の午後はプールでお会いしましょう。	低〜中	-						
		バーチャルボクシング	茂呂 一雄	元日本ライト級プロボクサーによる脂肪燃焼運動&反射神経アップ運動です。ボクシング動作が初めての方も慣れてる方も、ご自身のペースを選べます。	中	-		スタジオ	コア・トレーニング	落合 陽生	体幹をメインにトレーニングを行います。腹筋や背筋を鍛えたり、姿勢を良くするための筋肉をつけられます。	低〜中		-	スタジオ	水泳初級2【月謝制】6名限定	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。更にスキルアップしたい方にオススメです。		低	-	スタジオ	フィット・エクササイズ	落合 陽生		パンチやキックなど、格闘技の動きを音楽に合わせて行います。ストレス解消にもオススメです！	中〜高	△													
		ボディメイクトレーニング～全身を鍛えよう～	晩田 裕都	上半身、下半身、そして腹筋や体幹トレーニングでお腹周りまで全身を鍛えていきます。50分間集中して楽しくトレーニングしていきましょう！	強	△		スタジオ	ランニングサークル	秋山 拓実	泳げない人も泳げる人もみんなプールを楽しみましょう！4泳法の基礎をお教えします。水の楽しさが分かった時のうれしさを是非体験してください。	低		-	スタジオ	ピラティス【ライブ配信】	原田 公威	全身バランス良く、ピラティスエクササイズを用いてトレーニングします。		中	-	スタジオ	水泳初級2【月謝制】6名限定	西田 寛		20M以上泳げる方を対象に開講しております。更にスキルアップしたい方にオススメです。	低	-													
		ポールコンディショニング	落合 陽生	ストレッチポールで様々な動作を行い、筋肉や関節をほぐします。1週間頑張るカラダを、月曜夜にリフレッシュさせましょう！	低	-		スタジオ	アクアヒーリング	落合 陽生	水の中で浮かんだり、身体を伸ばしたりして身体をリフレッシュさせるレッスンです。泳ぎとはまた違う、水中ならではの疲労回復を体験してみてください！※ゴーグルのご用意をお願いします。	低		-	スタジオ	朝の優しいピラティス【ライブ配信】	Mina	ストレッチを探り入れながら、優しいピラティストレーニングを行います。ピラティスが初めての方、運動初心者の方でも安心して受けて頂けます。		低	-	スタジオ	バレト	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	-													
		泳法ワンポイントレッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくり泳ぐことを目標とするクラスです。クロールをメインに、他の3種類のポイントも少しずつアドバイスします。	低	-		スタジオ	朝の優しいピラティス【ライブ配信】	Mina	ストレッチを探り入れながら、優しいピラティストレーニングを行います。ピラティスが初めての方、運動初心者の方でも安心して受けて頂けます。	低		-	スタジオ	バレト	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	-																				
水中健康ウォーキング	狩野 謙斗	水の特性を利用し、ウォーキングを行います。健康づくりをしたい方、初めての方も安心してご参加頂けます。	低〜高	-	スタジオ	コア・ストレッチ	落合 陽生	体幹を含む全身のストレッチを行います。腹筋や背筋を鍛えたり、姿勢を良くするための筋肉をつけられます。	低〜中	-	スタジオ	ランニングサークル	晩田 裕都	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出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公式LINEへ掲載します。フロント前集合。	中	○																									
アクアヒーリング	落合 陽生	水の中で浮かんだり、身体を伸ばしたりして身体をリフレッシュさせるレッスンです。泳ぎとはまた違う、水中ならではの疲労回復を体験してみてください！※ゴーグルのご用意をお願いします。	低	-	スタジオ	ランニングサークル	晩田 裕都	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出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公式LINEへ掲載します。フロント前集合。	中	○	スタジオ	ZUMBA®	YUKI	ダンスとフィットネスを融合。ラテンの音楽に合わせてLet's Party♪	低〜高	○																									
火	スタジオ	朝の優しいピラティス【ライブ配信】	Mina	ストレッチを探り入れながら、優しいピラティストレーニングを行います。ピラティスが初めての方、運動初心者の方でも安心して受けて頂けます。	低	-	プール	ウエイクアップヨガ【ホット】	齋藤 竜太	体のほぐしを中心に、気持ちの良い汗をかき、心身の目覚めに効果的な動きを行います。水分補給の飲み物をお持ちくださいませ。	中	-	スタジオ	水泳初級1【月謝制】6名限定	西田 寛	初心者から20M泳げる方までを対象に開講しております。少人数制なので、気になる質問もいつでも承ることが出来ます。	低	-	スタジオ	水泳 初級1	後藤 寿郎	姿勢やキックといった基礎から始め、クロールでゆっくりとキレイに20M完泳を目指します。	低	-	スタジオ	水泳 初級2	後藤 寿郎	四泳法に慣れ親しむクラスです。ポイントを絞ったアドバイスで、効率的な動きを目指します。	低	-											
		バレト	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	-		スタジオ	コア・ストレッチ	落合 陽生	体幹を含む全身のストレッチを行います。腹筋や背筋を鍛えたり、姿勢を良くするための筋肉をつけられます。	低〜中		-	スタジオ	ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋膜リリースを加え、より効率的に緊張している部分をゆるめていきます。後半は関節周囲を大きく動かし柔軟性を高めると共に血行促進、ゆがみ調整や浮腫解消などに導いていきます。		中	-	スタジオ	ZUMBA®	Yumiko		世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。気軽になたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○													
		筋膜リリース&体幹ピラティス【ライブ配信】	Yukari	身体のコンディショニング作りと、体幹と下半身を主にトレーニングします。	中	-		スタジオ	コア・トレーニング	落合 陽生	体幹をメインにトレーニングを行います。腹筋や背筋を鍛えたり、姿勢を良くするための筋肉をつけられます。	低〜中		-	スタジオ	エアロピクス	竹内 礼子	コンビネーションを楽しみながらしっかりと汗をかく事が出来ます。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。		中	○	スタジオ	自重トレーニング	落合 陽生		腕立て伏せやスクワットなど、自身の身体を使ったトレーニングを行います。	低〜中	-													
		ヨガ	Ayuko	ヨガの基本的な動きを中心に、丁寧に身体を整えます。	低〜中	-		スタジオ	ランニングサークル	晩田 裕都	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出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公式LINEへ掲載します。フロント前集合。	中		○	スタジオ	ヒップトレ	落合 陽生	ヒップに重点を置いたトレーニングを行います。下半身の引き締めを行いたい方、お待ちしております！		低	-	スタジオ	水泳初級2【月謝制】6名限定	西田 寛		20M以上泳げる方を対象に開講しております。更にスキルアップしたい方にオススメです。	低	-													
		CORE-BIX	REEKO	筋トレ+有酸素運動をMIXした脂肪燃焼クラスです。体幹を中心に全身エクササイズ！音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきましょう。	中	○		スタジオ	アクアピクス	秋山 拓実	水中でおこなう有酸素運動。音楽に合わせて身体を動かし、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップを狙います。	中		-	スタジオ	ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋膜リリースを加え、より効率的に緊張している部分をゆるめていきます。後半は関節周囲を大きく動かし柔軟性を高めると共に血行促進、ゆがみ調整や浮腫解消などに導いていきます。		中	-	スタジオ	ZUMBA®	Yumiko		世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。気軽になたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○													
		ピラティス中級	原田 公威	30分動きを止めずに、ピラティスエクササイズを続けていく強度の高いクラスとなります。体力、筋力を更に高めたい方におすすめです。	高	-		スタジオ	ランニングサークル	晩田 裕都	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出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公式LINEへ掲載します。フロント前集合。	中		○	スタジオ	エアロピクス	竹内 礼子	コンビネーションを楽しみながらしっかりと汗をかく事が出来ます。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。		中	○	スタジオ	自重トレーニング	落合 陽生		腕立て伏せやスクワットなど、自身の身体を使ったトレーニングを行います。	低〜中	-													
		ストリートダンス	SACHIKO	音楽に合わせて、HIPHOP・JAZZ・ハウスダンスなどの表現要素を用いて踊るクラスです。	中	○		スタジオ	アクアピクス	秋山 拓実	水中でおこなう有酸素運動。音楽に合わせて身体を動かし、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップを狙います。	中		-	スタジオ	水泳初級2【月謝制】6名限定	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。更にスキルアップしたい方にオススメです。		低	-	スタジオ	フィット・エクササイズ	落合 陽生		パンチやキックなど、格闘技の動きを音楽に合わせて行います。ストレス解消にもオススメです！	中〜高	△													
		セミパーソナル【予約制・無料】	晩田 裕都	普段トレーニングされている方も、そうでない方もこの機会にトレーニングの理解を深め、自分の身体を変えるきっかけを一気に作りましょう！	低〜高	○		スタジオ	アクアピクス	水夫	体力、筋力の向上・脂肪燃焼・心身のリフレッシュ・睡眠の質の向上などを狙います。	低〜中		-	スタジオ	ピラティス【ライブ配信】	原田 公威	全身バランス良く、ピラティスエクササイズを用いてトレーニングします。		中	-																				
		水中ウォーキング&アクアダンス	鈴木 卓人	前半20分は、ウォーキングで身体をほぐし、後半は音楽に合わせて有酸素運動を行います。	中	-		スタジオ	ランニングサークル	晩田 裕都	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出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公式LINEへ掲載します。フロント前集合。	中		○	スタジオ	水泳初級2【月謝制】6名限定	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。更にスキルアップしたい方にオススメです。		低	-																				
		アクアエクササイズ	水夫	腰痛・腰痛・股関節痛・肩こり・浮腫み・冷え性などの予防・改善トレーニングです。	低〜中	-		スタジオ	ランニングサークル	晩田 裕都	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出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公式LINEへ掲載します。フロント前集合。	中		○	スタジオ	水泳初級2【月謝制】6名限定	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。更にスキルアップしたい方にオススメです。		低	-																				
アクアピクス	水夫	体力、筋力の向上・脂肪燃焼・心身のリフレッシュ・睡眠の質の向上などを狙います。	低〜中	-	スタジオ	ランニングサークル	晩田 裕都	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出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公式LINEへ掲載します。フロント前集合。	中	○	スタジオ	水泳初級2【月謝制】6名限定	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。更にスキルアップしたい方にオススメです。	低	-																									

シューズ凡例  
○:必要 -:不要 △任意(どちらでも)

※今月の新しいレッスンは赤文字で記載しています。



# レッスン変更のお知らせ

8/3現在

月曜

クラス名/インストラクター

火曜

	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
8/20	ピラティス中級 原田 公威	18:10-18:40	ポールエクササイズ 晩田 裕都

水曜

日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
----	---------------	----	---------------

木曜

日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
8/1	ZUMBA® YUKI	18:40-19:40	ZUMBA® 森 福子
8/8	ZUMBA® YUKI	18:40-19:40	ZUMBA® 森 福子
8/22	ZUMBA® YUKI	18:40-19:40	ZUMBA® 森 福子
8/29	ZUMBA® YUKI	18:40-19:40	ZUMBA® 中道 亀治

金曜

日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
8/16	リフレッシュヨガ arai	11:30-12:15	体幹トレーニング & ストレッチ 佐藤 梓
8/16	D-kick 華由	12:30-13:15	カーディオ & コンディショニング Hiromi
8/30	フラダンス 阿部 孝子	13:45-14:30	フラダンス 後藤 美幸

土曜

日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
8/17	アクアビクス 吉田 咲子	14:30-15:15	アクアビクス 宇賀神 澄子

日曜

日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
----	---------------	----	---------------

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。