



# 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													
7:15-8:00		Power Yoga 7:15-8:00 Reiko		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito					
8:00													
9:00	City Walk 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI						AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI				
10:00													
11:00		Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki	Aqua Stretch 10:45-11:05 Kimitake Harada								
11:00-12:00					Aqua Workout 11:05-11:25 Kimitake Harada		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno	Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto	Pilates 11:00-12:00 Kei				
12:00		Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki						WALK&JOG 11:45-12:15 Rena Kakuno			
12:20-12:40	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi												
12:45-13:05	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi												
13:00													
13:10-13:30	Abs Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi	Walk&Aqua 13:00-13:45 Jyuri Yasuda	Back Conditioning 13:00-14:00 Natsumi Masubuchi	Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama	One point lesson for 4 types of swimming 13:00-13:30 Koike								
14:00					One point lesson for 4 types of swimming 13:35-14:05 Koike								
14:00-14:45	Pilates 14:00-14:45 Jyuri Yasuda												
14:30-15:00	One point lesson for 4 types of swimming 14:30-15:00 Koike												
15:00		Latin 14:15-15:15 Mukai		Yin Yoga 14:30-15:40 Hiromi									
15:00-16:00	Alternate-week lesson 15:00-16:00 Yumiko												
15:05-15:35	One point lesson for 4 types of swimming 15:05-15:35 Koike												
16:00													
16:00-16:10													
16:00-16:15													
16:10-16:50													
16:35-17:55	Stretch 17:35-17:55 Kimitake Harada												
17:00													
18:00													
18:00-18:25	Hip Training 18:00-18:25 Kimitake Harada												
17:35-18:50													
18:00-18:20													
18:25-19:25	HIP HOP 18:35-19:25 Suguru Aizawa												
19:00													
19:15-19:45	Swimming For Beginner 19:15-19:45 Issei Yamazaki												
19:00-20:00													
19:15-20:20	Yamazaki Dojo 19:50-20:20 Issei Yamazaki												
19:35-20:25	Core Training & Stretch 19:35-20:25 Tsuyoshi Kato												
20:00													
20:00-20:35													
20:00-20:55													
20:35-21:05													
21:00													
21:00-21:10													
22:00													
22:00-20:55													
23:00													
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE

**●Studio Lesson**  
 • Tickets for lessons will be available at the Gym table before 30 minutes from the lesson's starting time. Please enter the studio according to the number on the ticket.  
 • The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.  
 • The capacity is up to 20 people.  
 Up to 15 people will be allowed in some classes.

**●Pool Lesson**  
 • Please come to the pool area at the end of five minutes before the lesson starts. (Wear a swimming cap.)  
 • The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.  
 • Depending on the capacity, there is a case to use two courses.  
 ● For agency information, see the home page or

Lesson will change  
Every other week!  
1/6.27 ZUMBA  
1/20 DISCO WORLD

Using 2 lanes  
during  
Walk&Aqua  
& One point  
lesson

1/10.24  
Kimitake Harada  
1/17.31 Yuya  
Takahashi

Using 2 lanes  
during Aquabics,  
One Point Lesson,  
Swim Circle

Only for  
ADVANCED

Only for  
ADVANCED

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

: Self training with one point advice  
in the blue box

# 代行のお知らせ

代行日	クラス名	時間	インストラクター →	代行者
1/6 (月)	初心者水泳・山崎道場	19:15-20:20	山崎 一成 →	休講
1/8.22 (水)	顔リンパ&リフレッシュヨガ ↓ リフレッシュストレッチ	19:50-20:50	YUKIKO →	真妃
1/15 (水)	ウォーク&アクア	14:45-15:30	角野 玲奈 →	安田 樹里
1/15 (水)	ワンポイントレッスン4泳法	15:40-16:10	角野 玲奈 →	望月 善成
1/20.27 (月)	初心者水泳・山崎道場 ↓ 初心者水泳・クロール	19:15-20:20	山崎 一成 →	小林 祐也
1/23 (木)	初心者水泳・山崎道場	20:00-21:05	山崎 一成 →	休講
1/25 (土)	ポールストレッチ ↓ 背骨コンディショニング (特別レッスン75分)	16:20-16:50 ↓ 16:20-17:35	原田 公威 →	増渕 夏美

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ		レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ		レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ					
ブルーブルプログラム	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頂きます。	低	-	ヨガ	やさしいパワーヨガ	Akane	呼吸に合わせて体を動かす。少しずつほぐれていく心と体を感じます！一緒に体を動かして素敵な1日をスタートさせましょう！	低	-	ダンス系	トータルボディワークアウト	秋山拓実	ダンベルや自体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	👟					
	初心者水泳	望月善成 山崎一成	初心者向けレッスン。基礎からお伝えしていきます。	低	-		パワーヨガ	レイコ	太陽礼拝を基本にポーズからポーズを流れるように繋いでいき、適量の多いプログラムです。	中	-		背中シェイプ	加藤剛	背筋を鍛え、後姿を整えるレッスンです。マシンやフリーウエイばかりで行っている方にも充分刺激が入るレッスンとなっております。	中	-	DISCO WORLD	Yumiko	70~80年代にかけて一斉を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ダンスを知らない方でも年齢性別問わず、どなたでも楽しめるプログラムです。	低	👟
	・アクアビクス ・アクア45	安田樹里 山本多見子 鈴木博人	シンプルなお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	-		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	-		HIPHOP	会沢 卓	スウェットに着替えて、一緒にダンスで汗をかきませんか？皆様のご参加お待ちしております！	低	👟	HIPHOP	向井	サンバやサルサ、チャチャやドラン音楽に合わせてお楽しみながら8の字を描くようにエクササイズを行います。ストレッチ解消、シェイプアップに、楽しく身体を動かします。	中	👟
	・ワンポイント レッスン4泳法 ・スィム4泳法	角野玲奈 小池信郎 山本多見子	各泳法の大切なポイントをお伝えしていくレッスン。週によって泳法を変えていきます。プールに掲載しているスケジュールをご確認くださいませ。	中	-		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。ポ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	-		ラテン	向井	サンバやサルサ、チャチャやドラン音楽に合わせてお楽しみながら8の字を描くようにエクササイズを行います。ストレッチ解消、シェイプアップに、楽しく身体を動かします。	中	👟	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	👟
	山崎道場	山崎一成	その日のお客様に合わせて4泳法のレッスンを行います。内的感覚を研ぎ澄ませるレッスン(けのびなど)薬に長く早く泳げるようアドバイスします。	低	-		陰ヨガ	Hiroimi	ひとつのポーズを2~5分ホールドし、身体をじっくりと緩めていきましょう！	低	-		ジャズダンス	真妃	普段の生活では使わない筋肉に刺激を入れながら、楽しく美しく踊ってみよう！動きに慣れてきたらリズムにノリ、かつよく踊ってみよう。	低	👟	バレエ	真妃	生まれて初めてバレエをやると言う方、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	👟
	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	-		ボディメイクヨガ	みきこ	ヨガのポーズの効果も健康増進やメンタル面だけではなく、フィットネス的な視点でとらえ肉体的改造の面からもアプローチしていきます。	低	-		ZUMBA	Yumiko	世界中の楽しい音楽にあわせて踊るダンスフィットネス。どなたでも参加できる簡単な動きでストレス発散、楽しくシェイプアップできます！	中	👟	フラダンス	藤井多代子	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。	低	-
	アクアボクシング	望月善成	音楽に合わせてボクササイズしていきます。トレス発散にもなります。ハードに鍛えてシェイプされた身体を手に入れますよ！	中	-		顔リバン & リフレッシュヨガ	YUKIKO	身体・顔頭のリンパケアをして1日の疲れや老廃物を取り除き、顔・首・肩・背中・腰の不調や足のたるみを改善し、明日への快適な身体を作りましょう！	低	-		ラテンエアロ	奥原和佳子	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。軽やかで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	👟					
	アクアストレッチ	原田公威 高橋勇弥	浮力を利用して陸よりもリラックスした状態で、ストレッチが行えます。力が入りやすい方におススメです。	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	-		バックボーン 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	-					
	アクアワークアウト	原田公威 高橋勇弥	ダンベルなどの器具を使い、水の抵抗を利用したトレーニングのレッスン。	中	-		ラージャスタイル アerialヨガ	YUCA	ゆっくり時間をかけてストレッチで体をほぐしてから全身を使うアーサナを行いながらホール時間を少し長めにすることでご自身の体の声に耳を傾けるようなクラスです。	中	-		body barre	Kei	bodyはお尻 barre=バレエのバー、名前の通りバーを使ったエクササイズが多数。ピラティスの要素でコアを鍛え、ヨガの要素で柔軟性を高め、ボクシングの要素で筋力を鍛えます。セクシーなヒップラインとしなやかなボディーラインを手に入れます。	中	-					
	・アクアビクス ・アクア30・45	角野玲奈	アクアビクスは水中で音楽に合わせてシンプルなお動作を行う有酸素運動です。浮力、圧力などを使って負荷をかけ身体への負担は効率的な運動ができます。シェイプアップしたい方、体内脂肪が気になる方におススメです！	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	-		bbarreless ~バランス~	Kei	ピラティスの動かし方をもとに考えられた、音楽で動くフィットネスです。身体のコントロールにフォーカスして動きます。柔軟性や筋力アップなどの総合的な体力向上と姿勢改善が狙えます。	中	-					
ウォーク&ジョグ	角野玲奈	全身を使って、姿勢矯正を行う、有酸素運動です。	低	-	リラクセスヨガ	ユキ	太陽礼拝の動きを中心に、心身共に気持ちよく自覚めていくクラスです。ヨガが初めての方や、身体を動かすのが久しぶりという方にも安心して受けて頂けます。	低	-	CORE-BIX	REEKO	音楽に合わせてエクササイズ！眠っている筋肉を自覚めさせて体幹力UP！！を目指します。	低	-								
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	-	サーキット レーニング	高橋勇弥	全身をハードに鍛え、心肺機能・筋力など様々な体力が向上するレッスン。	高	👟	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	-								
トライアスリートへの道	小林祐也	中級者以上対象。U-23日本選抜に召集経験のある現役選手のレッスン。トライアスリート向けのレッスンとなリウェアスーツを着た状態でのレッスンなど他ではなかなか出来ない練習をしていきます。	中	-	ヒップトレ	原田公威 高橋勇弥	お尻を鍛え、ヒップアップを狙っていきます。	中	-	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	-								
キレイに泳げる クロールレッスン	江崎こなみ	基本練習を主にを行い、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丁寧に伝えたいので初心者だけでなく、中級者以上の方にもおススメです。	低	-	体幹トレーニング	原田公威 加藤剛	体幹筋を鍛え、ほっこりお腹解消！姿勢改善にも効果が期待できます。	中	-	ポールストレッチ	原田公威	ストレッチポールを使用したレッスン。全身を緩め、柔軟性を高める効果が期待できます。	低	-								
ストレッチ	バレエストレッチ	真妃	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	-	ダンベル ワークアウト	高橋勇弥	ダンベルを使用して全身を鍛えるレッスン。	中	-	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、呼吸と全身を伸びやかに使ってエクササイズします。	低	-							
肩 防 衛 練 習	Burnout kickboxing workout	今野龍子	キックボクシングと自体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力トレーニング、キックボクシング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	👟	ビューティー ワークアウト & リカバリーコンディ ショニング	本間洋平	ビューティーワークアウトでは、体幹・自重トレーニングを中心に動ける部位をシェイプアップします。リカバリーコンディショニングでは、正しく楽に動ける身体へと回復させていくためのレッスンです。	中	-												
ピラティス	ピラティス	安田樹里	身体の深層部の筋肉をしなやかに丈夫になるよう整え、身体を引き締めるクラスです。	低	-	ヒップトレーニング	megumi	お尻や下半身を鍛えることで美しいボディラインを目指します！臀部の筋力をアップすることで、代謝の向上・姿勢改善も期待できます。楽しみながら、理想の体を手に入れましょう！！	中	-												

👟マークは、シューズが必要なレッスンです。