

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													
7:30	やさしいパワーヨガ 7:15-8:00 Akane (14)	朝の体操 ~かんたん脚トレ~ 7:15-8:00 Hiromi (14)		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威 (14)		ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 (10)		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 (10)					
8:00				オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40									
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI											
9:30													
10:00													
10:30													
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 (14)		バレトン 10:30-11:30 Yoshino (10)		整理券:A								
11:30				ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 (14)		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子 (14)		スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子 (14)					
12:00													
12:30													
13:00	アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥 (14)			リラクゼーションヨ ガ 11:45-12:45 真木 薫 (15)									
13:30	ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 (14)			体幹トレーニング& ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 (14)									
14:00													
14:30													
15:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 (14)												
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		

●感染症対策

①マスク着用

- ・レッスン時(スタジオ)必ずマスクの着用をお願いします。
- ・マスクなしでの参加はご遠慮頂きます。
- ・ネックゲーターやハブ等で代用可。

②参加人数の調整【各レッスン黄色○内の数字が定員】

- ・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: システム入り口前のカウンター
- ・プールの場合: 監視室前

③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒

- ・スタジオ入室時、消毒液で手指の消毒を必ず行ってください。
- ・レッスン前後などこまめに手洗いの徹底をお願いします。
- ・ご利用になられた器具の消毒にご協力ください。

●その他

①途中入室・入水について

- ・レッスン開始より5分以内とさせていただきます。

②代行・休講情報について

- ・ホームページまたは、館内にあるインフォメーションボードを
- ・ご確認くださいませ。
- ・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。

③プールレッスンについて

- ・参加人数によっては2レーン使用する場合がございます。

オンラインレッスン・ライブ配信について

- ・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。

有料レッスン

週によって担当者が変更します。

10/2.16.30 担当:高橋 勇弥

10/9.23 担当:加藤 剛

↓時間変更

背中シェイプ  
12:30-12:50 加藤 剛 (14)

体幹トレーニング  
12:55-13:15 加藤 剛 (14)

ヨガベーシック  
12:45-13:30 tomo (14)

オンライン限定  
スタイルアップ(下半身)  
13:30-14:00 (14)

サーキットトレーニング  
14:35-14:55 高橋 勇弥 (14)

腹筋  
15:00-15:20 高橋 勇弥 (14)

ストレッチ  
15:25-15:45 高橋 勇弥 (14)

2レーン使用

2レーン使用

↓NEW

↓担当者変更

19:00閉館

オレンジ色の太い枠はホット系レッスン

ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング

# Lesson Schedule

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday					
Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool				
<p><b>● Infectious Disease Control</b>  <b>① Wearing a mask</b>                      - Please wear a mask at the time of the lesson.  <b>② Adjust the number of participants</b>                      Please check the Japanese version lessonschedule for each lesson capacity ( number yellow circled)                      - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson starts.                      * Distribution place *                      Studio lesson : Gym entrance counter                      Pool lesson : In front of the monitoring room  <b>③ Disinfection of fingers · Thorough hand washing</b>                      Disinfection of used equipment                      - Please be sure to disinfect your fingers when entering the studio.                      - Please wash your hands before and after the lesson.                      - Please disinfect the used equipment.                      ● For agency information, see the home page or Please contact the front desk.                      * There may be sudden changes of lesson schedules *                      ● Depending on the capacity, there is a case to use two courses.</p>																	
7:00-8:00 Gentle Power Yoga 7:15-8:00 Akane		7:00-8:00 Morning Exercises 7:15-8:00 Hiromi		7:00-8:00 Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		7:00-8:00 Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		7:00-8:00 Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		<p><b>↓ Time Change</b>                      Yoga 12:45-13:30 tomo</p>							
	CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI	Online only BMR Boost 8:10-8:40													
11:00-12:00 Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno		10:30-11:30 Balletone 10:30-11:30 Yoshino		10:30-11:30 Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki		11:00-12:00 Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno		11:00-12:00 Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto						Online only Style up (Upper body) 11:00-11:30			
12:20-12:40 Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi		11:45-12:35 Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		11:45-12:45 Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki				12:10-12:55 Aquabics 12:10-12:55 Tamiko Yamamoto						One point lesson for 4 types of swimming 12:25-12:55 Koike		12:30-12:50 Back Shape 12:30-12:50 Tsuayoshi Kato	
12:45-13:05 Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi														One point lesson for 4 types of swimming 13:00-13:30 Koike		12:55-13:15 Core Training 12:55-13:15 Tsuayoshi Kato	
13:10-13:30 Aba Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi		13:00-14:00 Back Conditioning 13:00-14:00 Natsumi Masubuchi		13:00-14:00 Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama												Online only Style up (Lower body) 13:30-14:00	
↓ IR Change	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI			One point lesson for 4 types of swimming 13:30-14:00 Koike													
14:00-14:45 Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada		14:15-14:55 Bodymake Training 14:15-14:55 Tsuayoshi Kato		14:05-14:35 Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki		14:05-14:35 Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki		13:45-14:45 Hula 13:45-14:45 Tayoko Hujii								14:00-15:00 Pilates 14:00-15:00 Kimitake Harada	AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI
	One point lesson for 4 types of swimming 14:30-15:00 Koike			14:45-15:30 Aquabics 14:45-15:30 Takumi Akiyama		14:55-15:25 Ballet Bar 14:55-15:25 Maki											14:35-14:55 Circuit Training 14:35-14:55 Yuya Takahashi
15:00-16:00 Basic Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi		Online Only Care for desk dwellers 15:10-15:40		14:30-15:40 Yin Yoga 14:30-15:40 Hiromi		15:30-16:20 Jazz Dance 15:30-16:20 Maki		15:00-15:40 Hip Training & Stretch 15:00-15:40				15:20-16:20 Basic Aerobics 15:20-16:20 Reiko Takeuchi	15:00-15:20 Aba Training 15:00-15:20 Yuya Takahashi				
	One point lesson for 4 types of swimming 15:05-15:35 Koike												15:25-15:45 Stretch 15:25-15:45 Yuya Takahashi				
				Online only Aba Training 17:30-17:50													
18:00-18:20 Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada		17:50-18:50 Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		18:00-18:20 Aba Training 18:00-18:20 Yuya Takahashi				18:15-18:30 Circuit Training 18:15-18:30 Yuya Takahashi									
18:25-18:50 Hip Training 18:25-18:50 Kimitake Harada																	
19:00-19:50 HIP HOP 19:00-19:50 Suguru Aizawa		19:00-20:00 Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		18:40-19:40 Power Yoga (Beginner) 18:40-19:40 kazu		18:40-19:40 ZUMBA® 18:40-19:40 Yume		18:45-19:15 Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki				18:00-18:30 CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO					
	Swimming For Beginner 19:20-19:50 Yuya Kobayashi		19:15-20:00 Crawl 19:15-20:00 Konami Enui	19:30-20:00 Aqua Boxing 18:55-19:25 Yoshinari Mochizuki		19:20-19:50 Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki		19:20-19:50 Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki									
20:00-20:50 Core Training & Stretch 20:00-20:50 Tsuayoshi Kato		20:10-21:10 Beauty Workout & Recovery Conditioning 20:10-21:10 Yohei Honma		19:50-20:50 Face Conditioning & Refresh Yoga 19:50-20:50 YUKIKO		20:00-20:45 Swimming For Beginner 20:00-20:45 Konami Enui		19:40-19:40 Yoga 18:40-19:40 tomo									
								19:50-20:20 Beauty Workout 19:50-20:20 Yohei Honma									
								20:25-20:55 Recovery Conditioning 20:25-20:55 Yohei Honma									
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	19:00 CLOSE							

Orange box

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

Blue box

: Self training with one point advice in the blue box

Ticket: A

10/2.16.30 Yuya Takahashi  
10/9.23 Tsuyoshi Kato

	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	-
	初心者水泳	小林祐也 望月善成 江藤こなみ	初心者向けレッスン。基礎からお伝えしていきます。	低	-
	・ウォーク&アクア ・アクアピクス	山本多見子 鈴木卓人	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	-
	・ワンポイントレッスン4 泳法 ・スイム4泳法	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	-
	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	-
	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	-
	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。ストレス発散にもなりますし、ハードに鍛えてシェイプされた身体を手に入れましょう。	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	江藤こなみ	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。胸の動かし方やキックなど細かいポイントを丁寧に伝え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	-
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ます。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	-
脂肪燃焼系	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力アップを促し、キックボクサ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	👟
	サーキット トレーニング	高橋 勇弥	高強度エクササイズで、脂肪燃焼&筋力・心肺機能向上を図ります！トレーニングがマンネリ化してきた方には必ずやご満足頂けるレッスンとなっております。	高	👟
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	-

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
ヨガ	やさしい パワーヨガ	Akane	呼吸に合わせて体を動かし、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	-
	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共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、からだの奥にまで動きかける静かなヨガです。	低	-
	パワーヨガ初級	kazu	太陽礼拝やコアを使うポーズも行い、強い身体を作ります。	中	-
	顔リンパ& 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、頭・首・肩・背中・腰の不調や足のだるさを改善し、明日への快適な身体を作しましょう！	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	-
	リラックスヨガ	ユキ	太陽礼拝の動きを中心に、心身共に気持ちよく目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	-
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 加藤剛	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	-
	腹筋	高橋勇弥	様々な種類のエクササイズを行い、包括的に腹周りを鍛えていきます。骨格を整えるエクササイズなどを行い、きついだけではない、効果的なレッスンです。	中	-
	ダンベル ワークアウト	高橋勇弥	ダンベルを使用して全身を鍛えるレッスン。	中	-
	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気にな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	-
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	👟	

	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	ボディメイク トレーニング	加藤剛	体全体をくまなく鍛えてカッコいい体を作ります。	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。マシンやフリーウェイトばかり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	-
ダンス系	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	👟
	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	👟
	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ましょう！動きに慣れてきたらリズムにノリ、かっこよく踊ってみましょう。	低	👟
	バレエパー	真妃	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、全身の筋力もZUMBA®なら楽しく続けることができます。	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	-
エアロビクス	ベーシックエアロ	竹内礼子	シンプルなエアロビクス(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	👟
コンディショニング系	朝の体操	Hiromi	毎月異なるテーマでからだのケアをしましょう。	中	-
	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	-
	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	-
	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	-
パレトン	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	-	

👟マークは、シューズが必要なレッスンです。



# レッスン変更のお知らせ

9/27現在

月曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	9/28	やさしいパワーヨガ	7:15-8:00	Akane → yukari
	9/28	初心者水泳	19:20-19:50	小林 祐也 → 休講
	10/12.26	初心者水泳	19:20-19:50	小林 祐也 → 休講
火曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	10/6	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 ↓ リメイクボディ	20:10-21:10	本間 洋平 → SACHIKO

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。