

レッスンスケジュール

[illegible]

月						水						金					
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
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	1日の始まりヨガ	緒方 よう	前半はコンディショニング、後半はヨガの代表的なポーズを繋げて動いていきます。ダイナミックな動きも含まれているので全身の活性化、血液の循環を促進して素敵な一日をスタートさせましょう！	低 中	-	スタジオ	体幹引き締めヨガ	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	-
	カラテ體術ビギナーズ	瀬戸口 芳和	體身に役立つ空手の型とワザで、ココロもカラダもしなやかに！体幹、脚力、柔軟性強化にも効果的です。	中	-		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	-		ストレッチ&腹筋	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	-
	ボディメンテナンス【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	-		ボールコンディショニング	真木 薫	ストレッチボールを利用して、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	-		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	-
	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	-		トータルボディワークアウト	秋山 拓実	カラダ全体のシェイプアップを目的としたトレーニングクラスです。筋肉量を増やすことで代謝アップを狙っています。	強	○		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。気軽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○
	やさしいボディメイク	狩野 謙斗	ストレッチを含め、低～中強度のトレーニングを行います。どなたでもお気軽にご参加ください！	低	△		からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセッションでからだを整えましょう。	低	-		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	-
	パワーヨガ	Chiaki	呼吸と動きを連動させながら流れるように動くクラス。パワフルなポーズと呼吸を調和させることで集中力アップ、心身のリフレッシュに繋がります。	中	-		チューブトレーニング【ホット】	晩田 裕都	チューブを使って全身を鍛えましょう！	中	-		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・筋膜までに働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！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 ¥6,600	低	-
	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いる方も、ご自身のペースを選べます。	中	○	プール	ビギナーフロー【ホット】	kazu	手足をしっかり使い、身体をほぐしていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。	低 中	-	プール	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	○
	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	△		ヨガベーシック【ホット】	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体を伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。	低 中	-		リラックスフローヨガ【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	-
	ボールコンディショニング	落合 陽生	ストレッチボ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	-		水中運動初級	木村 久美子	泳げない人も泳げる人もみんなでプールを楽しみましょう！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	GYN相談室	晩田 裕都	ジムであなたのお悩みを解決します！	低	△
プール	泳法ワンポイントレッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくり楽に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種目のポイントも少しずつアドバイスします。	低	-	プール	泳法中級	木村 久美子	4泳法の基礎をお教えます。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	-		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。	中	△
	水中ウォーキング&アクアビクス	植村 有紀子	水の中で有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返します。体力の向上、筋力アップ、シェイプアップをしたい方、気分をリフレッシュしたい方におすすめです。	低 中	-		アクアビクス	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	-		コンディショニング	晩田 裕都	ご自身の身体と向き合いながら全身をほぐして伸ばしていきましょう！	低	△
	アクアストレッチ	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感してみてください！※ゴーグルのご用意をお願いします。	低	-	木	ウェイクアップヨガ【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	-	プール	水泳初級1【月謝制】8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えることができます。	低	-
スタジオ	朝の優しいピラティス	Mina	ストレッチを採り入れながら、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	-		ストレッチヨガ	EMI	呼吸を深めてゆっくりと、または動きをつけながら身体全体をしっかりと動かし、身体の内側から温め血行促進を促します。	中	-		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	-
	バレトン&ストレッチ	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。ストレッチも行いますのでどなたでも安心して運動をお楽しみいただけます。	低	-		やさしいピラティス	Mina	ストレッチを採り入れながら、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 中	-		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	-
	D-kick	HIRO	ストリートファイトをイメージしたキックボクシング動作をアレンジした脂肪燃焼200%のクラスです！楽しくシェイプしましょう!!	中	△		お屋のボディ・リフレッシュ	落合 陽生	体幹を含む全身のストレッチを行います。木曜日に身体をほぐしたい方はもちろん、次レッスンの準備運動としてもぜひご参加ください！	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	-
	ストレッチヨガ	HINACO	呼吸と共に全身を満遍なく使いながら体を整えています。"ストレッチ"と聞くとゆったりほぐすような印象があるかもしれませんが、しっかりと筋肉を使って伸ばす動きを行うため、じんわりと汗をかく程度の運動量のあるクラスです。	中	-		トータルボディトレーニング～腹筋+〇〇～	落合 陽生	腹筋をはじめ、自重や道具を使った様々なトレーニングを行います。"〇〇"の中身は毎月変わります。初心者の方にもオススメです！	低 中	-		ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋力リリースを加え、より効率的に緊張している部分をゆるめていきます。後半は股関節周辺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	○
	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	○		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。参加希望の方は18:40までにフロント前にお集まりください！	中	○		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。気軽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○
	ショートピラティス	原田 公威	30分と短いので、タイパ◎。休憩を挟まず、効果のあるエクササイズを連続で行います。	中	-		ベーシックヨガ	kazu	ヨガの基本のポーズを繰り返ししながら、集中力を高め心身を整えていきます。	低 中	-	スタジオ	エアロビクス	竹内 礼子	コンピ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	-
	ストリートダンス	SAGHIKO	音楽に合わせ、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	○		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。腰付を感じ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	○		トータルボディトレーニング	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	-
	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と一緒に作りましょう！	低 高	○	プール	水中ウォーキング	鈴木 隼人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。	低	-		アクアビクス	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。土曜の午後後はプールでお会いしましょう。	低 中	△
プール	水中ウォーキング&アクアダンス	鈴木 隼人	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	-		アクアビクス	鈴木 隼人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-	スタジオ	アイテムトレーニング	落合 陽生	軽めのダンベルやゴムボールなど、道具を使ったトレーニングを行いません。	低 中	-
	アクアエクササイズ	水夫	膝痛・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	-								ピラティス	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	-
火	アクアビクス	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目指します。	低 中	-												

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字で記載しています。

レッスン変更のお知らせ

5/27現在

日付(曜日)	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	シューズ
6/3(火)	ストレッチヨガ HINACO	12:50-13:35	ストレッチヨガ Hiromi	不要

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。