

| 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 ~背中~ 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 | | <p>●感染症対策</p> <p>①マスク着用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>②参加人数の調整【各レッスン黄色○内の数字が定員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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: シム入り口前のカウンター ・プールの場合: 監視室前 <p>③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>●その他</p> <p>①途中入室・入水について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始より5分以内とさせていただきます。 <p>②代行・休講情報について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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覧くださいませ。 ・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。 <p>③プールレッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加人数によっては2レーン使用場合がございます。 | | | | | | | |
| 8:00-9:00 | | | | オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40 | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00-9:30 | AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30-10:00 | | | | 整理券:A | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00-10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30-11:00 | | パレト 10:30-11:30 Yoshino 12 | | ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 14 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00-11:30 | 骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30-12:00 | | 体幹トレーニング & ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 14 | | リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00-12:30 | アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30-13:00 | ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 14 | 2レーン使用 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00-13:30 | 背骨 コンディショニング 13:00-14:00 増淵 夏美 12 | | | トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実 14 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30-14:00 | AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00-14:30 | ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30-15:00 | ワンポイントレッスン 4泳法 14:30-15:00 小池 信郎 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00-15:30 | ベーシックエアロ 15:00-16:00 竹内 礼子 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30-16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00-16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30-17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00-17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30-18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00-18:30 | ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30-19:00 | ヒップトレ 18:25-18:50 原田 公威 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00-19:30 | HIP HOP 19:00-19:50 会沢 卓 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30-20:00 | 体幹トレーニング & ストレッチ 20:00-20:50 加藤 剛 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00-20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30-21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00-21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30-22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00-22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30-23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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。

週によって担当者が変更します。
11/6.20 担当:加藤 剛
11/13.27 担当:高橋 勇弥

ジムエリアにて開催

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 | | | | |
| 7:00 | | | | | | | | | | <p>●Infectious Disease Control</p> <p>①Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson.</p> <p>②Adjust the number of participants 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</p> <p>③Disinfection of fingers・Thorough hand washing 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.</p> <p>● For agency information, see the home page or Please contact the front desk. * There may be sudden changes of lesson schedules *</p> <p>● Depending on the capacity, there is a case to use two courses.</p> | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ticket: A

Lesson will be held in GYM

11/6.20 Tyuyoshi Kato
11/13.27 Yuya Takahashi

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

Self training with one point advice in the blue box

| | 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 江織こなみ | 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 | - |
| | 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。プールに掲示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。腕の動き方やキックなど細かいポイントを丁寧に教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 | - |
| 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。力が入っているのはキレイな泳ぎは出来ません！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 | - | |
| 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。せつ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図ります。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、呼吸と全身を伸ばし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 | 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。5-8分/kmで走れる方を対象とし、長くとも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 | 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 | Hiroimi | 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 | - |
| | 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・腰の不調や足のたるさを改善し、明日への快適な身体を作りましょう！ | 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教わり、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 | - |
| | フローヨガ | 明日美 | 呼吸のリズムに体の動きを合わせて流れるように繊細かつダイナミックにポーズを展開していくクラスです。体をしなやかに引き締めたい方、柔軟性を高めたい方、リフレッシュしたい方におすすめです。 | 中 | - |
| 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、呼吸法を丁寧に教わり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、包括的にお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も行い、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 | 👟 |
| | ヒップトレ | 原田公威 加藤剛 高橋勇弥 | 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 | - |

| | 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。マシンやフリーウエ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 | - |
| | Lets Enjoy Training【予約制】 | 高橋勇弥 | 毎週異なる部位をジムエリアでトレーナーとトレーニングします。正しいフォームを習得し、追い込んで身体を変えましょう！フロントで代予約を承ります。一度に複数週のご予約は不可。次回予約までの受付ですので、ご了承くださいませ。 1week 背中 / 2week 胸部 / 3week 脚・お尻 4week 腕 / 5week 肩 | 高 | 👟 |
| 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 | - |
| エアロピクス | ベーシックエアロ | 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 | Hiroimi | 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 | - |

レッスン変更のお知らせ

11/18現在

| 月曜 | 日付 | クラス名 | 時間 | インストラクター |
|----|-------|--|--|---------------|
| | 11/23 | 骨格調整コンディショニング | 11:00-12:00 ↓ 11:00-11:45 | 今野 龍子 → 原田 公威 |
| | 11/23 | アクティブストレッチ ダンベルワークアウト 腹筋 | 12:20-13:30 | 高橋 勇弥 → 休講 |
| | 11/23 | ZUMBA | 12:10-13:10 | YUKI(特別レッスン) |
| | 11/23 | ベーシックエアロ ↓ エアロ(入門クラス) ↓ ベーシックエアロ | 15:00-16:00 ↓ 15:00-15:30 15:40-16:25 | 竹内 礼子 |
| | 11/23 | AQUAZUMBA | 13:30-14:15 | YUKI → 通常通り |
| | 11/30 | 体幹トレーニング & ストレッチ | 20:00-20:50 | 加藤 剛 → 晩田 裕都 |
| 水曜 | 日付 | クラス名 | 時間 | インストラクター |
| | 11/25 | パワーヨガ初級 | 18:40-19:40 | kazu → YUKIKO |

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。