

| 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 | | ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威 | | 朝の体操 ~やさしいHITT(満足)~ 7:15-8:00 Hiromi | | Hot Lesson 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 | | | | | |
| 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 | | SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI | | | | | | | | | | |
| 10:00 | Hot Lesson | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 | パレト 10:30-11:30 Yoshino | CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI | ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 | | Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子 | アクアウォーキング & スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子 | | | | | | |
| 12:00 | アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥 | 体幹トレーニング& ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 | | リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫 | | | | | | | | | |
| 13:00 | ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 | 背骨 コンディショニング 12:50-13:50 増淵 夏美 | | トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実 | | ベーシックヨガ 12:20-13:20 明日美 | アクアピクス 12:10-12:55 山本 多見子 | | | | | | |
| 13:10-13:30 | 腹筋 13:10-13:30 高橋 勇弥 | AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 | CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO | 水中ウォーキング& アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人 | からだケア 14:30-15:30 Hiromi | | パレエストレッチ 14:30-14:50 真妃 | アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実 | パレエバー 14:55-15:25 真妃 | フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子 | きれいなクロール 13:30-14:00 小池 信郎 | ベーシックヨガ+ 12:45-13:30 tomo | | |
| 15:00 | エアロピクス 14:55-15:40 竹内 礼子 | オンライン限定 座り過ぎケア 15:20-15:50 | | | | ジャズダンス 15:30-16:20 真妃 | | | | スイム4泳法 14:05-14:35 小池 信郎 | ピラティス 14:00-15:00 原田 公威 | AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI | ダンベルワークアウト 13:55-14:10 高橋 勇弥 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 腹筋 14:15-14:30 高橋 勇弥 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | ストレッチ 14:35-14:50 高橋 勇弥 |
| 18:00 | ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 | Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子 | | Hot Lesson | | ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥 | | | | | | | エアロピクス 15:10-16:10 竹内 礼子 |
| 18:25-18:50 | ヒップトレ 18:25-18:50 原田 公威 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 体幹トレーニング & ストレッチ 19:00-19:50 晩田 裕都 | ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO | キレイに泳げる クロールレッスン 19:15-20:00 江藤 こなみ | | | *18:40~ | | | | | | | |
| 19:10-19:40 | アクアサーキット 19:10-19:40 水夫 | | | | | サーキットトレーニング 18:10-18:30 高橋 勇弥 ↓担当変更 | | | | | | | |
| 19:45-20:15 | アクアピクス 19:45-20:15 水夫 | | | | | ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI | 水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | ヨガベーシック 19:50-20:50 arai | アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |

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。
 ・現会員: ¥1,100 休会中(休会費のみ): ¥3,300

●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下さい。
 ・ネックゲーターやバフ等で代用可。
 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: 受付カウンター
 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下さい。
 ・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下さい。
 ●その他
 ①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くださいませ。
 ・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。
 ②代行・休講情報について
 ・ホームページ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。
 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。

レッスンスケジュール紙配布終了のお知らせ
 地球環境への配慮と限りある資源の保全の為、レッスンスケジュールの紙配布を2022年7月を以って終了とさせていただきます。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

| | 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 | - |
| | ウォーク&アクア アクアピクス | 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 | - |
| | アクアウォーキング & スイム4泳法 | 山本多見子 | アクアウォーキングでは、股関節や腰回りを伸ばします。お客様1人1人に合わせたポイントをお伝えし、楽に綺麗に泳げる方法を指導していきます。 1week クロール / 2week 背泳ぎ 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 5week お楽しみ♡ | 中 | - |
| | アクアピクス | 山本多見子 | 脂肪燃焼効果が地上より遥かに高く、水の抵抗を利用してアクティブに動きます。浮力がある事で楽にカラダを動かせるので、運動初心者の方でも楽しく汗をかけます！ | 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 | - |
| | 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為のレッスンです。前の動きが方々キックなど細かいポイントをお伝えし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 | - |
| | スイム4泳法 | 小池信郎 | 1week 泳ぎの基本 / 2week 背泳ぎ 3week 平泳ぎ / 4week バタフライ 5week クロール | 低 | - |
| アクアサーキット アクアピクス | 水夫 (すいふ) | 難しい動作はありません！しなやかな筋肉と正しい姿勢を手に入れましょう♪脂肪・関節痛・ムリなダイエットとサヨナラ！ジム・スタジオトレーニング後のリカバリーにも最適。 | 低 | - | |
| 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、呼吸と全身を伸び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。5-6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HPへ掲載します。フロント前集合。 | 中 | 👟 |
| オレンジ枠：ホット系レッスン 青枠：ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング | | | | | |

| | レッスン名 | 担当 | レッスン内容 | 強度 | シューズ |
|--------|--|--------------|--|----|------|
| ヨガ | 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 | - |
| | ビギナーフロー | kazu | 呼吸を意識し、身体をほぐしながら基本的なポーズをゆっくり行います。ヨガが初めての方にもおすすめのレッスンです。 | 低 | - |
| | ヨガベーシック | arai | ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体をまんべんなく伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。呼吸と共に動くことで、新陳代謝や体力アップ、デトックス効果も期待できます。 | 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 | - |
| | 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 | - |
| | リフレッシュヨガ | arai | 呼吸と運動させた動きで身体をほぐし、心と身体の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進めていきます。集中力が高まる効果も期待できます。 | 低 | - |
| | ベーシックヨガ+ | tomo | ヨガの基本的なポーズを呼吸と共に深めていきます。ベーシックなヨガよりも運動量が多めです。初心者～中級者の方、ヨガに慣れてきてステップアップしたい方におすすです。 | 低 | - |
| | 陰ヨガ ～Advanced～ 【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。価格：¥6,600 | 低 | - |
| トレーニング | 体幹トレーニング | 原田公威 晩田裕都 | 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 | - |
| | 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 | - |
| | ダンベル ワークアウト | 高橋勇弥 | ダンベルを使用した筋トレレッスンです。全身の筋肉を満遍なく鍛えるので、何をやったら良いのか迷っている方にオススメです！ | 中 | - |
| | ヒップトレ | 原田公威 | 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 | - |
| | サポートパーソナル 【予約制・有料】 3名限定 | 晩田裕都 | ジムで何をしたらいいかわからない方にオススメです！全4回制でトレーニングからケアの方法までお客様に合わせてご案内します。全4回¥4,400 1weekマシントレーニング 2week有酸素マシン 3weekフリーウェイト 4weekケア&ストレッチ | 低 | 👟 |

| | レッスン名 | 担当 | レッスン内容 | 強度 | シューズ |
|------------|----------------------------------|---------|---|--------|------|
| ダンス系 | 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® | YUKI | 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、全身の筋トレもZUMBA®なら楽しく続けることができます。 | 中 | 👟 |
| | フラダンス | 阿部孝子 | 初心者から経験者まで、どなたでも参加いただけます。優雅なハワイアンミュージックに乗せて踊ることにより、無理なく体力維持ができ、また口角を上げて笑顔で踊ることにより顔のたるみの改善や、免疫力を高める効果などが望めます。一緒に健康年齢を伸ばしていきましょう！ | 低 | - |
| エアロピクス | エアロピクス | 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。軽やかに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 | 背骨 コンディショニング | 増渕夏美 | 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 | - |
| | 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 | 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 | - |
| | 朝の体操 | Hiromi | 毎月異なるテーマでカラダのケアをしましょう。 | 低 | - |
| ストレッチ | からだケア | Hiromi | 伸ばす・使う・緩める と3つのセクションでからだを整えましょう。 | 低 | - |
| | 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 | - |
| | 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トレで引締め、キックボクサー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 | 👟 |
| 脂肪燃焼系 | 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 中 | 👟 |
| | サーキット トレーニング | 高橋勇弥 | 短時間で高強度のトレーニングを行い、筋力や心肺機能を向上させます。短期間で体力向上・体形の変化も間違いなし！ | 中 | 👟 |

レッスン変更のお知らせ

6/27現在

| 月曜 | 日付 | クラス名 | 時間 | インストラクター |
|----|------|---------------------------------|---------------------------------|---------------|
| | 7/11 | アクアサーキット アクアビクス | 19:10-20:15 | 水夫 → 休講 |
| | 7/25 | ピラティス初級 ↓ コンディショニング&ストレッチ | 14:00-14:45 ↓ 14:15-14:45 | 原田 公威 → 竹内 礼子 |
| | 7/25 | ストレッチ ヒップトレ | 18:00-18:50 | 原田 公威 → 晩田 裕都 |

| 火曜 | 日付 | クラス名 | 時間 | インストラクター |
|----|---------|---------------------------------|---------------------------------|---------------|
| | 7/5 | 背骨コンディショニング | 12:50-13:50 | 増淵 夏美 → 浅野 恵子 |
| | 7/19.26 | キレイに泳げるクロールレッスン | 19:15-20:00 | 江縫 こなみ → 休講 |
| | 7/26 | ウェイクアップピラティス ↓ 体幹引き締めヨガ | 7:15-8:00 | 原田 公威 → 斎藤 竜太 |
| | 7/26 | 体幹トレーニング&ストレッチ ↓ ストレッチポール | 11:45-12:30 ↓ 11:45-12:15 | 原田 公威 → 三浦 信哉 |

| 木曜 | 日付 | クラス名 | 時間 | インストラクター |
|----|------|-----------------------------|-------------|--------------|
| | 7/28 | バレエストレッチ バレエパー ジャズダンス | 14:30-16:20 | 真妃 → arai |
| | 7/28 | ZUMBA® ↓ エアロビクス | 18:40-19:40 | YUKI → 竹内 礼子 |
| | 7/28 | 初心者水泳 | 20:00-20:45 | 江縫 こなみ → 休講 |

| 金曜 | 日付 | クラス名 | 時間 | インストラクター |
|----|-----|-------|-------------|---------------|
| | 7/1 | フラダンス | 13:45-14:45 | 阿部 孝子 → 福井 夕子 |

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。