

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			
月	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 行います。	低 中	-	水	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	-	金	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	-
	カラテ健身術ピギナーズ	瀬戸口 芳和	護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	-	スタジオ		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	-	スタジオ		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	-	スタジオ		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	-	スタジオ		ボール転がすヨガ	arai	ストレッチボールを使って身体を緩めながら、ヨガの動きを行います。 身体のバランスを整えて、筋力・柔軟性・姿勢を改善していきます。	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	-	スタジオ		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	○	スタジオ		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	○	
	心身調整ヨガ	Ohiaki	呼吸と動きを連動させながら流れるように動くクラス。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	-	プール		からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセクションからだを整えましょう。	低	-	スタジオ		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	-	
	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る方も、ご自身のペースを選 べます。	中	○	プール		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	-	スタジオ		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』に意識を向けたら、『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 グです。 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	-	
	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	△	プール		ピギナーフロー 【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	-	スタジオ		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、月曜日にリフレッシュさせましょう！	低	-	プール	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	-	スタジオ	リラク্স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	-				
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	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	-	スタジオ	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を一掃に作りましょ う！	低 高	○			
	水中ウォーキング& アクアピクス	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行います。 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	-	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	-	スタジオ	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	△			
	クロール基礎	鳥井 康郎	クロールをきれいに泳げるようになるための基礎のレッスンです。呼吸 の仕方やけのび、浮くための重心の取り方から始めます。泳げない方 も、フォームを見直したい方にもおすすめです。	低	-	スタジオ	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	リラク্সストレッチ	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	△			
火	朝のピラティス	Mina	ストレッチを採り入れながら、ピラティストレーニングを行いましょう。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	-	スタジオ	ベーシックヨガ	山上 弥香	呼吸を深めてゆっくりに、または動きをつけながら身体全体をしっかり 動かし、身体の内側から温め血行促進を促します。	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ることが出来ます。	低	-			
	太極拳	弓	太極拳とは、ゆったりとした動きと呼吸に重点を置いた中国の伝統的な 武術です。種やかで柔らかな動きの中にも、しっかり負荷をかけられま す。 この先の「転倒しない強い足腰のために」一緒に始めましょう！	低 中	○	スタジオ	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しょ う。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	-	プール	エンジョイアクア	大堀 陽子	音楽に合わせて、水の中で楽しく身体を動かすアクアピクスレッスンで す。水の抵抗と浮力を活かして関節に優しく、全身をバランス良く動か していきます。	低	-			
	ボディメイクトレーニング mini	晩田 裕都	30分で、効かせるトレーニングを行います！	中	-	スタジオ	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	-	プール	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にキレイに20M 完泳を目指します。	低	-			
	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を一掃に作りましょ う！	低 高	○	スタジオ	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。初心者の方にもおすすめです！	低 中	○	スタジオ	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	-			
	JAZZ DANCE初級	佐藤 梓	ストレッチで身体をほぐした後、ダンスの動きでエクササイズを行いま す。 音楽を楽しみながら身体を動かしましょう！	中	○	スタジオ	ヒップホップ	Nansko	HIPHOPの基礎的な動きを、楽しく汗をかきながら音に合わせて踊りま す。デスクワーク続きの身体も音楽に合わせて踊れば、ストレスも楽しく 発散できます！もっと運動量を増やしたい方にもおすすめです！	中	○	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きます。“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	-	スタジオ	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	○	スタジオ	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	○			
	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	○	スタジオ	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	エアロピクス	石川 文基	コンディショニング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	○			
	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	-	スタジオ	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。腰付を覚え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	○	スタジオ	ZUMBA for Beginners	Yumiko	YumikoIRによる、初心者向けのZUMBAクラスです。 ダンス未経験の方でも安心してご参加いただけます！ 前半は基本ステップのレクチャーで動きを学び、後半は音に合わせて学 んだ動きで踊りましょう！	低 中	○			
	ストリートダンス	SACHIKO	音楽に合わせて、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	○	プール	水泳中・上級	岡崎 道子	いかに抵抗を減らすかを意識してフォームを整え、美しいストリームライ ンを目指す教室です。	中 高	-	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な います。	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	-	プール	アクアピクス	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	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	-			

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文字で記載しています。

レッスン変更のお知らせ

3/27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
4/2(木)	ランニングサークル 晩田 裕都	18:40-19:40	ランニングサークル 原田 公威	必要 (外履き)
4/8(水)	チューブトレーニング 晩田 裕都	18:10-18:40	チューブトレーニング 原田 公威	不要
4/15(水)	チューブトレーニング 晩田 裕都	18:10-18:40	チューブトレーニング 原田 公威	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。