

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				
7:00-8:00 モーニングヨガ 7:15-8:00 やすこ		7:15-8:00 パワーヨガ レイコ		7:15-8:00 ウェイクアップ ピラティス 原田 公威		7:15-8:00 ウェイクアップヨガ 齋藤 竜太		7:15-8:00 体幹引き締めヨガ 齋藤 竜太		<p>●スタジオレッスン 各スタジオレッスン30分前に、ジム入り口前のカウンターにて整理券を配布します。</p> <p>・入室はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。</p> <p>・定員は20名までです。</p> <p>クラスによっては定員が少ないものもございます。</p> <p>●プールレッスン レッスン開始5分前までにプールエリアにお越しください。(スイミングキャップを着用してください)</p> <p>・入水はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。</p> <p>・定員によっては、2コース使う場合がございます。</p> <p>●代行情報については、ホームページまたは、インフォメーションボードをご覧くださいませ。</p>							
			9:00-9:30 SMART SWIM TAKEI					9:00-9:30 AQUA BALANCE TAKEI									
11:00-12:00 骨格調整 コンディショニング 今野 龍子	スイムパーソナル 実施時は 1コース使用しま	10:30-11:30 バレトン Yoshino	スイムパーソナル 実施時は 1コース使用します。	10:30-11:30 ハタヨガ 真木 薫	10:45-11:05 アクアストレッチ 原田 公威 11:05-11:25 アクアワークアウト 原田 公威	11:00-12:00 Burnout kickboxing workout 今野 龍子	11:00-12:00 スイム4泳法 山本 多見子	11:00-12:00 ピラティス Kei									
12:20-12:40 アクティブストレッチ 高橋 勇弥		11:45-12:35 体幹トレーニング & ストレッチ 原田 公威		11:45-12:45 リラクゼーションヨ ガ 真木 薫	12:20-13:20 ラージャ スタイルアップヨガ YUCA	12:10-12:55 アクアピクス 山本 多見子		12:15-13:15 bbarreless ~バランス~ Kei	11:45-12:15 ウォーク&ジョグ 角野 玲奈					12:00-12:20 ウォームアップストレッチ 原田 公威		12:30-12:50 背中シェイプ 加藤 剛	
12:45-13:05 ダンベルワークアウト 高橋 勇弥	↓リニューアル			↓NEW	13:00-13:30 ワンポイントレッスン 4泳法 小池 信郎			12:20-13:05 アクアピクス 角野 玲奈	12:30-13:20 ZUMBA Yumiko						12:55-13:15 体幹トレーニング 加藤 剛		
13:10-13:30 腰痛 高橋 勇弥	ウォーク&アクア 13:00-13:45 安田 樹里	13:00-14:00 背骨 コンディショニング 増淵 夏美	定員:15名	13:00-14:00 トータルボディワーク アウト 秋山 拓実	13:35-14:05 ワンポイントレッスン 4泳法 小池 信郎			13:45-14:45 フラダンス 藤井 田代子	13:45-14:15 ウォーク&ジョグ 角野 玲奈								
14:00-14:45 ピラティス 安田 樹里	ワンポイントレッスン 4泳法 14:30-15:00 小池 信郎	14:15-15:15 ラテン 向井		14:30-15:40 陰 ヨガ Hiromi	↓リニューアル	14:30-15:00 バレエストレッチ 真紀	14:40-15:00 アクアストレッチ 高橋 勇弥 15:00-15:20 アクアワークアウト 高橋 勇弥	14:00-15:00 ピラティス キヨシツ	14:00-15:00 アクアピクス 角野 玲奈					14:35-14:55 サーキットトレーニング 高橋 勇弥			
15:00-16:00 週替わりレッスン Yumiko	ワンポイントレッスン 4泳法 15:05-15:35 小池 信郎			14:50-15:20 アクアピクス 鈴木 準人	15:05-16:05 パレエ(初級) or ジャズダンス 真紀	15:05-16:05 ジャズダンス 真紀	15:00-15:40 ヒップトレ&ストレッチ	15:20-16:10 booty barre Kei	15:00-15:20 腰痛 高橋 勇弥					15:00-15:20 ストレッチ 高橋 勇弥			
15:30-16:15 アクア 45 角野 玲奈				15:40-16:10 ワンポイントレッスン 4泳法 角野 玲奈	15:40-16:10 ワンポイントレッスン 4泳法 角野 玲奈			16:00-16:30 スイムサークル 角野 玲奈	16:00-16:30 スイムサークル 角野 玲奈					15:25-15:45 ストレッチ 高橋 勇弥	16:00-16:15 アクア 45 角野 玲奈		
16:00-17:00 週替わりレッスン! 10/7.21 ZUMBA 10/14.28 DISCO WORLD				17:35-17:55 腰痛 高橋 勇弥	17:35-17:55 腰痛 高橋 勇弥	18:00-18:20 サーキットトレーニング 高橋 勇弥		16:20-16:50 ポールストレッチ 原田 公威	16:20-16:50 ポールストレッチ 原田 公威					16:20-16:50 ポールストレッチ 原田 公威	16:20-16:50 ポールストレッチ 原田 公威	16:20-16:50 ポールストレッチ 原田 公威	
17:35-17:55 ストレッチ 原田 公威				18:00-18:30 ストレッチ 高橋 勇弥	18:00-18:30 ストレッチ 高橋 勇弥			18:00-18:30 CORE-BIX REEKO	18:00-18:30 CORE-BIX REEKO	18:00-18:30 CORE-BIX REEKO	18:00-18:30 CORE-BIX REEKO						
18:00-18:25 ヒップトレ 原田 公威		17:50-18:50 Burnout kickboxing workout 今野 龍子	定員:15名	18:40-19:40 ボディメイクヨガ みきこ	18:55-19:25 アクアボクシング 望月 善成	18:40-19:40 ZUMBA Yumiko	18:45-19:15 水中ウォーキング 鈴木 準人	18:40-19:40 リラクセス ヨガ ユキ	18:40-19:40 リラクセス ヨガ ユキ	18:40-19:40 リラクセス ヨガ ユキ	18:40-19:40 リラクセス ヨガ ユキ						
18:35-19:25 HIP HOP 会沢 卓	初心者水泳 19:15-19:45 山崎 一成	19:00-20:00 ストリートダンス SACHIKO		19:30-20:00 初心者水泳 望月 善成	19:30-20:00 初心者水泳 望月 善成	19:50-20:50 ラテンエアロ 桑原 和佳子	19:15-19:45 アクアピクス 鈴木 準人	19:50-20:50 ビューティーワークアウト 19:50-20:20本間 洋平 20:25-20:55本間 洋平	19:15-19:45 アクアピクス 鈴木 準人	19:15-19:45 アクアピクス 鈴木 準人	19:15-19:45 アクアピクス 鈴木 準人	19:00閉館	19:00閉館				
19:35-20:25 ヒーリングヨガ KANA	山崎道場 19:50-20:20 山崎 一成	19:50-20:20 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		19:50-20:50 顔リンパ & リフレッシュヨガ YUKIKO	19:50-20:50 顔リンパ & リフレッシュヨガ YUKIKO		20:00-20:30 初心者水泳 山崎 一成	20:25-20:55 リカバリーコンディ ショニング 本間 洋平	20:00-20:30 初心者水泳 山崎 一成	20:00-20:30 初心者水泳 山崎 一成	20:00-20:30 初心者水泳 山崎 一成	19:15-20:15 トライアスリートへの道 小林 祐也					
20:40-21:00 体幹トレーニング 加藤 剛							20:35-21:05 山崎道場 山崎 一成		20:35-21:05 山崎道場 山崎 一成	20:35-21:05 山崎道場 山崎 一成	20:35-21:05 山崎道場 山崎 一成	中級者向け					
23:00閉館												19:00閉館	19:00閉館				
												: オレンジ太い枠はホット系レッスンです					
												: ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング					

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday	
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool
7:00														
7:30	Morning Yoga 7:15-8:00 Yasuko		Power Yoga 7:15-8:00 Reiko		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito					
8:00														
9:00				SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI						AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI				
10:00														
10:30	Max:18		Max:18		Ticket:A		Max:15							
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno	Using 1 LANE during personal lessons	Balletone 10:30-11:30 Yoshino	Using 1 LANE during personal lessons	Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki	Aqua Stretch 10:45-11:05 Kimitake Harada	Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno	Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto	Pilates 11:00-12:00 Kei					
11:30			↓ Time Change			Aqua Workout 11:05-11:25 Kimitake Harada								
12:00	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi		Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki					WALK&JOG 11:45-12:15 Rena Kakuno				
12:30	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi	↓ Renewal												
13:00	Abs Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi	Walk & Aqua 13:00-13:45 Jyuri Yasuda	Back Conditioning 13:00-14:00 Natsumi Masubuchi	Max:15	↓ NEW	One point lesson for 4 types of swimming 13:00-13:30 Koike								
13:30					Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama	One point lesson for 4 types of swimming 13:35-14:05 Koike								
14:00	Pilates 14:00-14:45 Jyuri Yasuda													
14:30		One point lesson for 4 types of swimming 14:30-15:00 Koike	Latin 14:15-15:15 Mukai		Aqua Walking 14:20-14:50 Hayato Suzuki									
15:00	Alternate-week lesson 15:00-16:00 Yumiko	One point lesson for 4 types of swimming 15:05-15:35 Koike			Aquabics 14:50-15:20 Hayato Suzuki									
15:30					Shade Yoga 14:30-15:40 Hiromi									
16:00						Walk & Aqua 14:45-15:30 Rena Kakuno								
16:30						One point lesson for 4 types of swimming 15:40-16:10 Rena Kakuno								
17:00														
17:30														
18:00	Stretch 17:35-17:55 Kimitake Harada													
18:30	Hip Training 18:00-18:25 Kimitake Harada		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno	Max:15										
19:00	HIP HOP 18:35-19:25 Suguru Aizawa													
19:30		Swimming For Beginner 19:15-19:45 Issei Yamazaki	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Swimming For Beginner 19:15-19:45 Issei Yamazaki									
20:00	Healing Yoga 19:35-20:25 KANA	Yamazaki Dojo 19:50-20:20 Issei Yamazaki			Butterfly 19:50-20:20 Issei Yamazaki									
20:30	↓ NEW		Beauty Workout & Recovery Conditioning 20:10-21:10 Yohei Honma											
21:00	Core Training 20:40-21:00 Tsuayoshi Kato				Face Conditioning & Refresh Yoga 19:50-20:50 YUKIKO									
21:30														
22:00														
22:30														
23:00	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	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE

**●Studio Lesson**

- Tickets for lessons will be available at the Gym table before 30 minutes from the lesson's starting time. Please enter the studio according to the number on the ticket.
- The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.
- The capacity is up to 20 people.
- Up to 15 people will be allowed in some classes.

**●Pool Lesson**

- Please come to the pool area at the end of five minutes before the lesson starts. (Wear a swimming cap.)
- The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.
- Depending on the capacity, there is a case to use two courses.
- For agency information, see the home page or

Lesson will change Every other week!  
10/7.21 ZUMBA  
10/14.28 DISCO WORLD

Using 2 lanes during Walk & Aqua & One point lesson

Lesson will change Every other week!  
10/17.24.31 Ballet(Beginner)  
10/3.10 Jazz Dance

10/4.18 Yuya Takahashi  
10/11.25 Kimitake Harada

Using 2 lanes during Aquabics, One Point Lesson, Swim Circle

Only for ADVANCED

Only for ADVANCED

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

: Self training with one point advice in the blue box

# 代行のお知らせ

代行日	クラス名	時間	インストラクター →	代行者
10/9・30 (水)	顔リンパ&リフレッシュヨガ ↓ ダイエットエクササイズ	19:50-20:50	YUKIKO →	真妃
10/12 (土)	ポールストレッチ	16:20-16:50	原田 公威 →	加藤 剛
10/13 (日)	サーキットトレーニング 腹筋 ストレッチ	14:35-15:45	高橋 勇弥 →	原田 公威
10/14 (月)	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 (イベント開催)
10/14 (月)	ウォーク&アクア	13:00-13:45	安田 樹里 →	休講
10/14 (月)	ピラティス	14:00-14:45	安田 樹里 →	Hiro
10/18 (金)	トライアスリートへの道 ↓ 山崎道場	19:15-20:15	小林 祐也 →	山崎 一成
10/19・26 (土)	ウォーク&ジョグ アクアビクス ワンポイントレッスン4泳法 スイムサークル	13:45-16:30	角野 玲奈 →	野口 慎之介
10/21・28 (月)	モーニングヨガ	7:15-8:00	やすこ →	Hiromi
10/27 (日)	アクアビクス	15:30-16:15	角野 玲奈 →	休講

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ		レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ		レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
ブルー プログラム	初心者水泳	望月善成 山崎一成	初心者向けレッスン。 基礎からお伝えしていきます。	低	-	ヨガ	モーニングヨガ	やすこ	初心者や身体の硬い方、体力に自信のない方も安心してご参加いただけるクラスです	中	-	ダンス系	トータルボディ ワークアウト	秋山拓美	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	👟
	・アクアピクス ・アクア45	安田樹里 山本多見子 鈴木幸人	シンプルなお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る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	-		ヒーリングヨガ	KANA	動と静をバランスよく取り入れ、心と身体の調和を目指していきます。	低	-		DISCO WORLD	Yumiko	70～80年代にかけて一斉を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ダンスを知らない方も年齢性別問わず、どなたでも楽しめるプログラムです。	低	👟
	・ワンポイント レッスン泳法 ・スイム泳法	角野玲奈 小池信昭 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	-		パワーヨガ	レイコ	太陽礼拝を基本にポーズからポーズを流れるように探いでいく、運動量の多いプログラムです。	中	-		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	👟
	山崎道場	山崎一成	その日のお客様に合わせて4泳法のレッスンをを行います。 内的感覚を研ぎ澄ませるレッスン(けのびなど)楽に長く早く泳げるようにアドバイスします。	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	-		ラテン	向井	サンバやサルサ、チャチャなどラテン音楽に合わせてお楽しみながら8の字を描くようにエクササイズを行います。ストレス解消、シェイプアップに、楽しく身体を動かします。	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	-		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。ポール使用しながら身体を緩め、身体の裏にたまりやすい緊張や疲れをとっていきます。運動が苦手な方も楽しめるクラスです。	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	👟
	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す。	中	-		陰ヨガ	Hiromi	ひとつのポーズを2～5分ホールドし、身体をじっくりと緩めていきます。	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！動きに慣れたらリズムにノリ、かっこよく踊ってみましょう。	低	👟
	アクアストレッチ	原田公威 高橋勇弥	浮力を利用して陸よりもリラックスした状態で、ストレッチが行えます。力が入りやすい方にオススメです。	低	-		ボディメイクヨガ	みきこ	ヨガのポーズの効果を健康増進やメンタル面だけではなく、フィットネス的な視点でとらえ肉体的改造の面からもアプローチしていきます。	低	-		バレエ	真妃	生まれて初めてバレエをやるといって、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	👟
	アクアワークアウト	原田公威 高橋勇弥	ダンベルなどの器具を使い、水の抵抗を利用したトレーニングのレッスン。	中	-		顔リバンバ & 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、顔・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	-		ZUMBA	Yumiko	世界中の楽しい音楽にあわせて踊るダンスフィットネス。どなたでも参加できる簡単な動きでストレス発散、楽しくシェイプアップできます！	中	👟
	・アクアピクス ・アクア30・45	角野玲奈	アクアピクスは水中で音楽に合わせてシンプルなお動作を行う有酸素運動です。浮力、圧力などを使って負担をかけ身体への負担が少なく運動ができます。シェイプアップしたい方、体内脂肪が気になる方にオススメです！	中	-		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	-		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	-
	ウオーク&ジョグ	角野玲奈	全身を使って、姿勢矯正を行う、有酸素運動です。	低	-		ラージャスタイル アップヨガ	YUCA	ゆつくり時間をかけてストレッチで体をほぐしてから全身を使うアーササを行いながらホールド時間を少し長めにしてご自身の体の声に耳を傾けるようなクラスです。	中	-		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。軽やかに楽しく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	👟
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	-	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	-	背骨 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	-			
トライアスリートへの 道	小林祐也	中級者以上対象。U-23日本選抜に召集経験のある現役選手のレッスン。トライアスリート向けのレッスンとなりウェア・シューズを着た状態でレッスンを他ではなかなか出来ない練習をしていきます。	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自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	-	booty barre	Kei	booty=お尻 barre=バレエのバー、名前の通りバーを使ったエクササイズが多数。ピラティスの要素でコアを鍛え、ヨガの要素で柔軟性を高め、ボクシングの要素で瞬発力を高めます。セクシーなヒップラインとよかなボディラインを手に入れます。	中	-			
ストレッチ	ストレッチ系 レッスン	原田公威 高橋勇弥	運動前や運動後など様々なシチュエーションに合わせたストレッチレッスン。ストレッチポールやボールを使用してほぐすこともしていきます。	低	-	サーキットトレーニング	高橋勇弥	全身をハードに鍛え、心肺機能・筋力など様々な体力が向上するレッスン。	高	👟	bbarreless ～バランス～	Kei	ピラティスの動き方をもとに考えられた、音楽で動くフィットネスです。身体のコントロールにフォーカスして動きます。柔軟性や筋力アップなどの総合的な体力向上と姿勢改善が狙えます。	中	-		
	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	-	ヒップトレ	原田公威 高橋勇弥	お尻を鍛え、ヒップアップを狙っていきます。	中	-	CORE-BIX	REEKO	音楽に合わせてエクササイズ！ 眠っている筋肉を自覚めさせて体幹力UP！！ を目指します。	低	-		
ピラティス	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すので、キックボクシングサイズでストレス発散の効果を実感していただけます。	中	👟	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	-	骨格調整 コディショニング	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	-		
	ピラティス	安田樹里	身体の深層部の筋肉をしなやかに丈夫になるよう整え、身体を引き締めるクラスです。	低	-	腹筋	高橋勇弥	様々なエクササイズで腹筋を鍛えます。	中	-	バレトン	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	-		
	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	-	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	-	ボールストレッチ	原田公威	ストレッチボールを使用したレッスン。全身を緩め、柔軟性を高める効果が期待できます。	低	-		
	ピラティス	キョンスツ	正しく動ける体があってこそ、理想の体になります。筋力と柔軟性の向上を図り、機能的で調和のとれた体づくりを進んで見た目の美しさだけでなく、動きも美しい本道のボディメイクを目指しませんか。	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	-							

👟マークは、シューズが必要なレッスンです。