





	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・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	👟
	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え、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

12/10現在

月曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	12/14	やさしいパワーヨガ	7:15-8:00	Akane →	yukari
	12/28	初心者水泳	19:20-19:50	小林 祐也 →	休講
木曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	12/24	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	
	12/18	ヨガベーシック ↓ 骨格調整 コンディショニング	18:40-19:40	tomo →	今野 龍子
	12/25	平泳ぎ	19:20-19:50	小林 祐也 →	休講
日曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	12/27	腰痛&肩こり 解消レッスン	14:20-14:50	渡部 拓未 【特別レッスン】	
	12/27	サーキットトレーニング	14:35-14:55	高橋 勇弥 →	休講 【特別レッスン開催】

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。