

スタジオレッスン							プールレッスン					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai	朝の優しい ピラティス 7:15-8:00 Mina	1日の始まりヨガ 7:15-8:00 緒方 よう	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	FREE ヒップトレ 12:00-12:30 落合 陽生	アイテム トレーニング 12:00-12:30 落合 陽生	泳法 ワンポイントレッスン 10:30-11:00 後藤 寿郎 (10)	水中ウォーキング & アクアダンス 14:15-15:00 鈴木 隼人	水中運動初級 11:00-11:30 木村 久美子	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人	水泳初級1 【月謝制・有料】 11:00-11:45 西田 寛	水中ウォーキング & アクアピクス 14:00-14:45 植村 有紀子
カラテ護身術 ビギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	パレトン & ストレッチ 10:30-11:30 Yoshino	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	ストレッチヨガ 11:00-11:45 EMI	リフレッシュヨガ 10:30-11:15 arai	ストレッチヨガ 12:45-13:30 緒方よう	ピラティス 13:00-13:45 原田 公威	水中ウォーキング & アクアピクス 13:15-14:00 植村 有紀子	↓ 9/23 限定開催!! クロール基礎 16:30-17:00 鳥井 摩耶	泳法中級 11:30-12:00 木村 久美子	アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎	
ボディーメンテナンス 11:15-12:00 aya	D-kick 11:45-12:30 HIRO	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 (16)	やさしいピラティス 12:00-12:45 Mina	ストレッチ & 腹筋 11:30-12:15 落合 陽生	ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko	キックボクシング ミット打ち 【1枠20分・有料】 古瀬 翔 ※9月は ①9/14(日) 14:00~18:20 ②9/27(土) 16:00~18:20	クロール基礎 19:30-20:00 鳥井 摩耶		アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実	水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎		
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	セミパーソナル 【予約制・無料】 12:00-12:30 晩田 裕都	トータルボディ ワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実	お昼の ボディ・リフレッシュ 14:10-14:25 落合 陽生	ZUMBA® 12:45-13:30 Yumiko	エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子							
J-POPダンス 13:15-14:00 石川 文基	ストレッチヨガ 12:50-13:35 HINACO	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	トータルボディ トレーニング ~腹筋+〇〇~ 14:30-15:00 落合 陽生	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	トータルボディ トレーニング ~自重編~ 16:00-16:30 落合 陽生							
パワーヨガ 14:15-15:00 Chiaki	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	チューブ トレーニング 18:10-18:30 晩田 裕都	ヒップホップ 17:45-18:30 Nanako	陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi								
↓ 9/15 限定開催!!			18:40までに ↓ フロント前集合!! ↓									
ビギナー向け トレーニングレッスン 15:30-16:00 原田 公威	ショートピラティス 18:10-18:40 原田 公威	ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu	ランニングサークル 18:40-19:40 晩田 裕都 (8)	CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO (12)	19:00閉館							
バーチャルボクシング® 18:00-18:45 茂呂 一雄	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (15)	ヨガベシック 19:50-20:50 arai	ベシックヨガ 18:40-19:40 kazu	リラックスフローヨガ 18:40-19:25 EMI								
ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-20:00 晩田 裕都	↓ 9/2 限定開催!! ビギナー向け トレーニングレッスン 20:10-20:40 原田 公威		Disco World 19:50-20:35 Yumiko	セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都								
FREE ポール コンディショニング 20:10-20:30 落合陽生	フォローセミナー 【有料】 20:10-20:50 原田 公威			ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都								
				FREE コンディショニング 20:20-20:40 晩田 裕都								
22:00閉館												

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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		カラテ護身術ビギナーズ	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	-			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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ボディーメンテナンス 【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 を動かし姿勢を整えていきます。	低	-			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ながら、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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		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	-			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	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		J-POPダンス	石川 文基	流行りのJ-POPの曲で楽しく踊ります。 ダンス未経験の方も大歓迎。	低 中	○			からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセッションでからだを整えましょう。	低	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		パワーヨガ	Chiaki	呼吸と動きを連動させながら流れるように動くクラス。パワフルなポーズ 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	-			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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ビギナー向け トレーニングレッスン 【※9/15限定開催】	原田 公威	プロのトレーナーによる、30分間のトレーニングレッスンです。 トレーニング初心者の方、トレーニングの方法に不安のある方にオススメです！	低 中	-			ビギナーフロー 【ホット】	kazu	手足をしっかりと使い、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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		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いる方も、ご自身のペースを選 べます。	中	○			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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		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	△			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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
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、月曜夜にリフレッシュさせましょう！	低	-	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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
プール	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	-	アクアビクス	秋山 拓実	水中でおこなう有酸素運動。 音楽に合わせて身体を動かし、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップ を狙います。	中	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水中ウォーキング& アクアビクス	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	-	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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		クロール基礎	鳥井 摩耶	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	-	ストレッチヨガ	EMI	呼吸を深めてゆっくりと、または動きをつけながら身体全体をしっかりと 動かし、身体の内側から温め血行促進を促します。	中	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
火	スタジオ	朝の優しい 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	-	木	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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		バレトン&ストレッチ	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。ストレッチも行いますのでどなたでも安心して運動をお楽 しみいただけます。	低	-			お昼の 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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		D-kick	HIRO	ストリートファイトをイメージしたキックボクシング動作をアレンジした脂 肪燃焼200%のクラスです！楽しくシェイプしましょう!!	中	△			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。初心者の方にもオススメです！	低 中	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		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緒に作りましょう！ ※8月より、12:00～12:30に実施時間を変更いたしました。	低～高	○			ヒップホップ	Nanako	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動けば、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	-			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	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		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	○			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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		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	-			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。振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	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ストリートダンス	SACHIKO	音楽に合わせ、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	○			水中ウォーキング	鈴木 隼人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を 行うクラスです。	低	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ビギナー向け トレーニングレッスン 【※9/2限定開催】	原田 公威	プロのトレーナーによる、30分間のトレーニングレッスンです。 トレーニング初心者の方、トレーニングの方法に不安のある方にオススメです！	低 中	-			アクアビクス	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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	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	-	土	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	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
日	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	-			ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋力リリースを加え、より効率的に緊張している部分 をゆるめていきます。後半は股関節周辺を大きく動かし柔軟性を高める と共に血行促進、ゆがみ調整や浮腫解消などに導いていきます。	中	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		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	-	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	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

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字で記載しています。

レッスン変更のお知らせ

8/27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
9/1(月)	バーチャルボクシング® 茂呂 一雄	18:00-18:45	バーチャルボクシング® 田澤 有貴秀	必要
9/2(火)	ストレッチヨガ HINACO	12:50-13:35	コンディショニングストレッチ HIRO	不要
9/3(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要
9/10(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要
9/15(月・祝)	カラテ護身術ビギナーズ 瀬戸口 芳和	10:15-11:00	ヨガ&ピラティス 緒方 よう	不要
9/17(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要
9/19(金)	フラダンス 阿部 孝子	13:45-14:45	フラダンス 福井 タ子	不要
9/19(金)	ダンベルワークアウト 晩田 裕都	19:40-20:10	休講	-
9/19(金)	コンディショニング 晩田 裕都	20:20-20:40	休講	-
9/24(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要
9/25(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
9/26(金)	ダンベルワークアウト 晩田 裕都	19:40-20:10	ダンベルワークアウト 柴田 章央	不要
9/26(金)	コンディショニング 晩田 裕都	20:20-20:40	コンディショニング 柴田 章央	不要
9/27(土)	水中ウォーキング&アクアビクス 植村 有紀子	14:00-14:45	調整中 ※決定次第、追ってご連絡いたします。	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。

【特別レッスン】 ビギナー向け トレーニングレッスン

運動ゼロからでもOK！
はじめの一歩、ここから。

9月2日（火）
20：10～20：40

9月15日（月・祝）
15：30～16：00

担当 原田公威
場所 スタジオ

お気軽にお越しください！

