

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 やさしいパワーヨガ 7:15-8:00 Akane		7:00-8:00 パワーヨガ 7:15-8:00 レイコ		7:00-8:00 ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		7:00-8:00 ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太		7:00-8:00 体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太					
	9:00-9:30 City Walk TAKEI		9:00-9:30 SMART SWIM TAKEI							9:00-9:30 AQUA BALANCE TAKEI			
		10:30-11:30 バレトン Yoshino		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	10:45-11:05 ウェイクアップヨガ 齋藤 竜太		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			
11:00-12:00 骨格調整 コンディショニング 今野 龍子			11:00-11:30 City Walk TAKEI		11:05-11:25 アクアワークアウト 原田 公威			11:45-12:15 ↓ NEW ベーシックヨガ 明日美	11:45-12:55 アクアピクス 山本 多見子	11:45-12:15 ウォーク&ジョグ 角野 玲奈			
		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 ジャズダンス 真紀	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	12:00-12:20 ウォームアップストレッチ 原田 公威		
12:20-12:40 アクティブストレッチ 高橋 勇弥				13:00-13:45 トータルボディワーク アウト 秋山 拓実	13:00-13:30 ワンポイントレッスン 4泳法 小池 信郎			13:30-14:00 ランニングサークル 高橋 勇弥	13:30-14:00 アクアピクス 山本 多見子	12:30-13:20 ZUMBA Yumiko		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				13:35-14:05 ワンポイントレッスン 4泳法 小池 信郎				14:00-15:00 アクアピクス 山本 多見子	13:45-14:15 ウォーク&ジョグ 角野 玲奈	13:00-13:45 ウォーク&アクア 安田 樹里		12:55-13:15 体幹トレーニング 加藤 剛	
13:10-13:30 腹筋 高橋 勇弥		13:00-13:45 背骨 コンディショニング 増淵 夏美		14:20-14:50 水中ウォーキング 鈴木 隼人				14:30-14:50 バレエストレッチ 真紀	14:20-15:05 アクアピクス 角野 玲奈	14:00-15:00 ヒップトレーニング megumi		14:35-14:55 サーキットトレーニング 高橋 勇弥	
14:00-14:45 ピラティス 安田 樹里		14:15-15:15 ラテン 向井		14:30-15:40 陰 ヨガ Hiromi	14:45-15:30 ウォーク&アクア 角野 玲奈			14:55-15:25 バレエバー 真紀	15:00-15:40 ヒップトレ&ストレッチ 15:00-15:40	14:30-15:00 ワンポイントレッスン 4泳法 小池 信郎		15:00-15:20 腹筋 高橋 勇弥	
	14:30-15:00 ワンポイントレッスン 4泳法 小池 信郎			15:30-16:20 ジャズダンス 真紀	15:30-16:20 ワンポイントレッスン 4泳法 角野 玲奈			15:00-15:20 アクアワークアウト 高橋 勇弥	15:25-15:45 ストレッチ 高橋 勇弥	15:05-15:35 ワンポイントレッスン 4泳法 小池 信郎		15:25-15:45 ストレッチ 高橋 勇弥	
15:00-16:00 週替わりレッスン Yumiko				16:00-17:00 ランニングサークル 高橋 勇弥				15:30-16:10 booty barre Kei	16:00-16:30 スイムサークル 角野 玲奈	16:00-16:10 アクア 45 角野 玲奈		16:00-16:15 アクア 45 角野 玲奈	
				17:35-17:55 腹筋 高橋 勇弥				16:20-16:50 ボールストレッチ 原田 公威	16:00-16:30 スイムサークル 角野 玲奈	16:00-16:15 アクア 45 角野 玲奈		16:00-16:15 アクア 45 角野 玲奈	
				18:00-18:30 ストレッチ 高橋 勇弥				16:50-17:20 アクアピクス ワンポイントレッスン 2コース使用	17:00-17:30 アクアピクス ワンポイントレッスン 2コース使用	17:00-17:30 アクアピクス ワンポイントレッスン 2コース使用		17:00-17:30 アクアピクス ワンポイントレッスン 2コース使用	
				18:00-18:25 HIP HOP 原田 公威				17:50-18:50 Burnout kickboxing workout 今野 龍子	18:00-19:00 ランニングサークル 高橋 勇弥	18:00-18:30 CORE-BIX REEKO		18:00-18:30 CORE-BIX REEKO	
				18:35-19:25 HIP HOP 会沢 卓				18:40-19:40 ZUMBA Yumiko	18:45-19:15 水中ウォーキング 鈴木 隼人	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	
				19:35-20:25 体幹トレーニング & ストレッチ 加藤 剛				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	19:50-20:20 ビューティーワークアウト 本間 洋平		19:50-20:20 ビューティーワークアウト 本間 洋平	
				19:00-20:00 ストリートダンス SACHIKO				19:50-20:50 リカバリーコンディ ショニング YUKIKO	19:50-20:50 ラテンエアロ 桑原 和佳子	20:25-20:55 リカバリーコンディ ショニング 本間 洋平		20:25-20:55 リカバリーコンディ ショニング 本間 洋平	
				19:15-20:00 キレイに泳げる クロールレッスン 江藤 こなみ				19:50-20:50 リカバリーコンディ ショニング YUKIKO	20:00-20:45 初心者水泳 江藤 こなみ	20:00-20:45 初心者水泳 江藤 こなみ		20:00-20:45 初心者水泳 江藤 こなみ	
				20:10-21:10 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				20:00-20:45 初心者水泳 江藤 こなみ	20:00-20:45 初心者水泳 江藤 こなみ	20:00-20:45 初心者水泳 江藤 こなみ		20:00-20:45 初心者水泳 江藤 こなみ	
				23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館

●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。
・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。
・定員は20名までです。
クラスによっては定員が少ないものもございます。

●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)
・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。
・定員によっては、2コース使う場合がございます。

●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。

定員:18名

定員:18名

整理券:A

定員:15名

定員:17名
整理券:C

定員:15名

週替わりレッスン!
3/2.16.30 ZUMBA
3/9.23 DISCO WORLD

ウォーク&アクア
ワンポイントレッスン
2コース使用

定員:10名
詳細は裏面を
ご確認くださいませ!

週によって担当者が変更します。
3/6.13.27 担当:原田 公威
3/20 担当:高橋 勇弥

アクアピクス
ワンポイントレッスン
スイムサークル
2コース使用

上級者向け

: 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

代行・休講のお知らせ

3/12更新

月曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	3/16.23.30	やさしいパワーヨガ	7:15-8:00	Akane	→ 休講
	3/16.23.30	ウォーク&アクア	13:00-13:45	安田 樹里	→ 休講
	3/16.23.30	ピラティス	14:00-14:45	安田 樹里	→ 休講
	3/16	ZUMBA	15:00-16:00	Yumiko	→ 休講
	3/16	初心者水泳・山崎道場 ↓ 初心者水泳	19:15-20:20 ↓ 19:15-20:00	山崎 一成	→ 江縫 こなみ
	3/23.30	初心者水泳・山崎道場	19:15-20:20	山崎 一成	→ 休講
火曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	3/17.24.31	ラテン	14:15-15:15	向井	→ 休講
水曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	3/18	ウォーク&アクア	14:45-15:30	角野 玲奈	→ 秋山 拓実
	3/18	ワンポイントレッスン4泳法	15-40-16:10	角野 玲奈	→ 望月 善成
	3/18.25	ボディメイクヨガ	18:40-19:40	みきこ	→ 休講
木曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	3/12	Burnout kickboxing workout	11:00-12:00	今野 龍子	→ 休講
	3/12	ZUMBA	18:40-19:40	Yumiko	→ 休講
金曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	3/13	ピラティス	11:00-12:00	Kei	→ 休講
	3/13	bbarreless～バランス～	12:15-13:15	Kei	→ 休講
	3/13	リラックスヨガ	18:40-19:40	ユキ	→ 休講
	3/20	ウォーク&ジョグ	11:45-12:15	角野 玲奈	→ 休講
	3/20	アクアビクス	12:20-13:05	角野 玲奈	→ 休講
土曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	3/14	ZUMBA	12:30-13:20	Yumiko	→ 休講
	3/14	ヒップトレーニング	14:00-15:00	megumi	休講
	3/14	booty barre	15:20-16:10	Kei	→ 休講
	3/28	ポールストレッチ ↓ イベント開催	16:20-16:50 ↓ 16:20-17:20	原田 公威	

	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
ブルーブルプログラム	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頂きます。	低	-	ヨガ	やさしいパワーヨガ	Akane	呼吸に合わせて体を動かす。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	-	ダンス系	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	-
	初心者水泳	望月善成 山崎一成 江崎こなみ	初心者向けレッスン。基礎からお伝えしていきます。	低	-		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繋いでいく、適量の多いプログラムです。	中	-		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向くなどイベントも考えています。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長とも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へ掲載致します。	中	👟
	・アクアピクス ・アクア45	安田樹里 山本多見子 鈴木麻人	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	-		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	-		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。ディスコを知らない方でも年齢性別問わず、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4泳法 ・スィム4泳法	角野玲奈 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。プールに掲載しているスケジュールをご確認くださいませ。	中	-		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	-		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すレッスン(けのびなど) 素に長く早く泳げるようにアドバイスします。	低	-		陰ヨガ	Hiroimi	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しょう！	低	-		ラテン	向井	サンバやサルサ、チャチャやなどラテン音楽に合わせてお楽しみながら8の字を揮うようにエクササイズを行います。ストレッチ解消、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	-		ボディメイクヨガ	みきこ	ヨガのポーズの効果で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改造の面からもアプローチしていきます。	低	-		ストリートダンス	SACHO	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。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よ！	中	-		顔リッパ & リフレッシュヨガ	YUKKO	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・腰の不調や足のだるさを改善し、明日への快適な身体を作りましょう！	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、かつ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	-		ウェイクアップヨガ	無藤竜太	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	-		バレエ	真妃	生まれて初めてバレエをやると言う方、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	👟
	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	-		ベーシックヨガ	明日美	ヨガのポーズや呼吸法を丁寧にを行い、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	-		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ッチ発散、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荷をかけ身体への負担が少なく効率的な運動ができます。シェイプアップしたい方、体脂肪が気になる方におすすめです！	中	-		体幹引き締めヨガ	無藤竜太	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	-
	ウォーク&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	-		リラクセスヨガ	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	-		ラテンエアロ	桑原和佳子	ラテンと聞くと膝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ます。軽やかに美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	👟
	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	-		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	-		背骨 ディショニング	コン 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、寝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向けのレッスン。トライアスリート向けのレッスンとなりウエア・シューズを着た状態でレッスンなど他ではなかなか出来ない練習をしています。	中	-		体幹トレーニング	原田公威 加藤剛	体幹筋を鍛え、ぽっこりお腹解消！姿勢改善にも効果が期待できます。	中	-		booty barre	Kei	body=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。バレエ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しゃなやかなボディラインを手に入れます。	中	-
	キレイに泳げる クロールレッスン	江崎こなみ	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伝えます。泳ぎが上手い方でも初心者だけでなく、中級者以上の方にもオススメです。	低	-		腹筋	高橋勇弥	色々なエクササイズで腹筋を鍛えていきます。	中	-		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ます。せつ々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	-	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	-	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させて体幹力UP！！を目指します。	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力向上を同時に引き出すことができます。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。	高	👟	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	-	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 & リレーンディングクラス。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	-	ヒップトレーニング	megumi	お尻や下半身を鍛えることで美しいボディラインを目指します！臀部の筋力をアップすることで、代謝の向上・姿勢改善も期待できます。楽しみながら、理想の体を手に入れますよ！！	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	-	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	👟	ポールストレッチ	原田公威	ストレッチポ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	-			

👟マークは、シューズが必要なレッスンです。