

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
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を行います。	低〜中	-	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	-	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	-
	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	-		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	-		コア・トレーニング	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	-
	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	-		ポールコンディショニング	真木 薫	ストレッチポ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	-		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を行います。	低〜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	○		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	○		D-kick	華由	パンチやキックなど、格闘技の簡単な動きを組み合わせダンベルを使ってボディメイクするストレス発散のオールインワンプログラムです。	中	△
	パワーヨガ	Chiaki	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。	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	-		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いる方も、ご自身のペースを歩めます。	中	-		ボールコンディショニング	晩田 裕都	ストレッチポールを利用しながら様々な動作を行い、体をリラックスさせましょう！	低	△		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」に意識を向けるといった、「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ガです。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です！少人数で担当者の目が1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 ¥6,800	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	△		ピギナーフロー	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	-		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	ストレッチポールで様々な動作を行い、筋肉や関節をほぐします。1週間頑強なカラダを、月曜日にリフレッシュさせましょう！	低	-		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	-		リラックスフロアヨガ【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	-	水中運動・泳法基礎	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！4泳法の基礎をお教えします。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	-	ダンベルワークアウト	晩田 裕都	軽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。	低	△		
	アクアヒーリング	落合 陽生	水の中で浮かんだり、身体を伸ばしたりして身体をリフレッシュさせるレッスンです。泳ぎとはまた違う、水中ならではの疲労回復を体験してみてください！※ゴーグルのご用意をお願いします。	低	-	アクアピクス	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す、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	-	コンディショニング	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	△		
						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	-	水泳初級1【月謝制】6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	-		
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す。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	-	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	-	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	-		
	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	-	やさしいホットピラティス【ホット】	Mina	ストレッチを採り入れながら、優しいホットピラティストレーニングを行います。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	-	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とキレイに20M完泳を目指します。	低	-		
	筋膜リリース&体幹ピラティス	Yukari	身体のコンディショ作りと、体幹と下半身を主にトレーニングします。	中	-	コア・ストレッチ	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、本レッスンの「コア・トレーニング」の準備運動としてもぜひご参加ください！	低	-	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、効果的な動きを目指します。	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	-	コア・トレーニング	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	-	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	-		
	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	○	ポールストレッチ	晩田 裕都	大きい深呼吸と共に全身を伸ばしていきましょう！	低	△	ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋膜リリースを加え、より効果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	-		
	ピラティス中級	原田 公威	30分動きを止めずに、ピラティスエクササイズを続けていく強度の高いクラスとなります。体力、筋力を更に高めたい方におすすめです。	高	-	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。フロント前集合。	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	○		
	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	○	ベーシックヨガ	kazu	ヨガの基本のポーズを繰り返しながら、集中力を高め心身を整えていきます。	低〜中	-	エアロピクス	竹内 礼子	コンビネーション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	○		
	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気に作りましょう！	低〜高	○	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	○	自重トレーニング	落合 陽生	腕立て伏せやスクワットなど、自身の身体を使ったトレーニングを行います。	低〜中	-		
プール	水中ウォーキング&アクアダンス	鈴木 卓人	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	-	水泳初級2【月謝制】6名限定	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。更にスキルアップしたい方にオススメです。	低	-	脚部のストレッチ	落合 陽生	脚や骨盤に重点を置いたストレッチを行います。お昼のレッスンの締めとして是非♪	低	-		
	アクアエクササイズ	水夫	膝痛・腰痛・股関節痛・肩こり・浮腫み・冷え性などの予防・改善トレーニングです。	低〜中	-	水中ウォーキング	鈴木 卓人	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	-	アクアピクス	吉田 咲子	音楽に合わせて全身を動かします。水の特性を存分に利用する事で体力アップやシェイプアップ効果が期待されます。土曜の午後はプールでお会いしましょう。	低〜中	-		
	アクアピクス	水夫	体力、筋力の向上・脂肪燃焼・心身のリフレッシュ・睡眠の質の向上などを狙います。	低〜中	-	アクアピクス	鈴木 卓人	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	-	ダンベルトレーニング	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います。	低〜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

12/27現在

曜	日付	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
月曜	1/20	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® KUMI
火曜	1/14	朝の優しいピラティス Mina	7:15-8:00	リフレッシュヨガ arai
水曜	1/22	ビギナーフロー kazu	18:40-19:40	ベーシックヨガ Mina
木曜	1/16	ポールストレッチ 晩田 裕都	18:15-18:30	ポールストレッチ 落合 陽生
	1/16	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 落合 陽生
	1/23	ベーシックヨガ kazu	18:40-19:40	ZUMBA® Yumiko
金曜	1/10	リフレッシュヨガ arai	11:30-12:15	ボディーメンテナンス aya
	1/24	リフレッシュヨガ arai	11:30-12:15	ボディーメンテナンス aya
	1/24	D-kick 華由	12:30-13:15	D-kick HIRO
土曜				
日曜	1/26	ピラティス 原田 公威	13:00-13:45	ポールピラティス REEKO

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。