

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													
7:30	リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai 14	15 朝の体操 ~内モモ・裏モモ~ 7:15-8:00 Hiromi		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威 14		ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 10		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 10					
8:00				オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40									
9:00	AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI										
9:30													
10:00													
10:30		12 バレトン 10:30-11:30 Yoshino		14 ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		14 Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子	14 アクアウォーキング & スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子						
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 14		CITY WALK 11:00-11:30 TAKEI										
11:30													
12:00	アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥 14	14 体幹トレーニング& ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威		15 リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫									
12:30	ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 14												
13:00	14 13:10-13:30 高橋 勇弥	14 2レーン使用											
13:30													
14:00	14 14:00-14:45 原田 公威 14	12 AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI		14 トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実									
14:30													
15:00	14 14:00-14:45 原田 公威 14	10 CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		15 陰ヨガ 14:30-15:40 Hiromi									
15:30	10 エアロピクス 14:55-15:40 竹内 礼子												
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00	14 18:00-18:20 原田 公威												
18:30	14 ヒップトレ 18:25-18:50 原田 公威												
19:00													
19:30	14 体幹トレーニング & ストレッチ 19:00-19:50 晩田 裕都	14 19:00-19:40 水夫											
20:00	14 20:00-20:30 晩田 裕都	14 19:45-20:15 水夫											
20:30													
21:00	2 ジムエリアにて実施												
21:30													
22:00													
22:30													
23:00	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	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館

オンラインレッスン・ライブ配信について
 ・オンライン限定レッスンは、オンラインのみのレッスンとなります。
 ・カメラマーク(📷)のあるレッスンは、レッスン風景をライブ配信します。
 ・現会員：¥1,100 休会中(休会費のみ)：¥3,300

●感染症対策
 ①マスク着用
 ・レッスン時(スタジオ)必ずマスクの着用をお願いします。
 マスクなしでの参加はご遠慮下さい。
 ・ネックゲーターやバフ等で代用可。
 ②参加人数の調整【各レッスン黄色○内の数字が定員】
 ・レッスン開始30分前に整理券を配布します。
 スタジオの場合：ジム入り口前のカウンター
 プールの場合：監視室前
 ③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒
 ・スタジオ入室時、消毒液で手指の消毒を必ず行って下さい。
 ・レッスン前後などこまめに手洗いの徹底をお願いします。
 ・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。

●その他
 ①途中入室・入水について
 ・レッスン時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいませ。
 ・レッスン参加中、次の整理券を取りに行く行為はご遠慮下さい。
 ②代行・休講情報について
 ・ホームページをご覧くださいませ。
 ・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。
 ③プールレッスンについて
 ・参加人数によっては2レーン使用する場合がございます。

Mic Tangoダンススクール 開講中!
 【日時】
 毎週土曜 10:30-12:30
 【料金(月謝制)】
 会員 ¥13,200/月
 ビジター ¥15,400/月(施設利用料込み)

おすすめレッスン!
 ・エアロピクス【月曜 14:55-15:40 / 土曜 15:10-16:10】
 シンプルで難しい動きがないので、楽しく動けます!
 ・フラダンス【金曜 13:45-14:45】
 ハワイアンミュージックに合わせて、優雅に踊りましょう。
 無理なく、運動ができるので体力に自信のない方でもオススメ!
 ・姿勢調整ウォーク【水曜 11:30-12:00】
 正しい歩き方で歪みを調整し、肩こり腰痛を解消しましょう!
 ・キレイに泳げるクロールレッスン【火曜 19:15-20:00】
 カラダの動かし方を丁寧に伝えますし、上達を目指します!
 初心者の方から上級者の方までご自身のクセを直すのにオススメです。

途中入室・入水について。
 進行の妨げを考慮して、途中入室・入水をご遠慮頂きます。
 整理券をお持ちの場合であってもレッスン時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいませ。
 皆様が快適にご利用頂けるよう、ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

ジムエリアにて実施

2レーン使用

整理券:A

2レーン使用

ジムエリアにて実施

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday					
Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool				
7:00-8:00		Morning Exercise 7:15-8:00 Hiromi		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		● Infectious Disease Control ① Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson. ② Adjust the number of participants Please check the Jananese version lesson schedule for each lesson capacity (number yellow circled) - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson * Distribution place * Studio lesson : Gym entrance counter Pool lesson : In front of the monitoring room ③ Disinfection of fingers・Thorough hand washing Disinfection of used equipment - Please be sure to disinfect your fingers when entering the studio. - Please wash your hands before and after the lesson. - Please disinfect the used equipment. ● Check home page or ask at the front desk for substitute infos. * There may be sudden changes of lesson scedules * ● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.							
8:00-9:00	CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI			Online only BMR Boost 8:10-8:40													
9:00-10:00																	
10:00-11:00																	
11:00-12:00		Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno											
12:00-13:00																	
13:00-14:00																	
14:00-15:00																	
15:00-16:00																	
16:00-17:00																	
17:00-18:00																	
18:00-19:00																	
19:00-20:00																	
20:00-21:00																	
21:00-22:00																	
22:00-23:00																	
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				

Ticket: A

Lesson will be held in GYM

Lesson will be held in GYM

Lesson will be held in GYM

Mic Tango Dance School !

[Date]
Every saturday AM10:30-12:30

[Price]
Member ¥ 13,200 / 1month
Visitor ¥ 15,400 / 1month * Including SPA area using

19:00 CLOSE

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

☐ : Self training with one point advice in the blue box

	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	-
	ウォーク&アクア アクアピクス	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	-
	アクアウォーキング & スイム4泳法	山本多見子	アクアウォーキングでは、股関節や腰回りを伸ばし、スイム4泳法に必要な柔軟性を向上させつつカラダを温めていきます。スイム4泳法では、毎週異なる泳法を行います。お客様1人1人に合わせたポイントをお伝えし、楽に綺麗に泳げる方法を指導していきます。	中	-
	アクアピクス	山本多見子	脂肪燃焼効果が地上より遥かに高く、水の抵抗を利用してアクティブに動きます。浮力がある事で楽にカラダを動かせるので、運動初心者の方でも楽しく汗をかけます！	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	-
	リラクスクロール	岡田祥代	優しく丁寧に泳ぐクローラレッスンです。キレイなフォームは身体に負担なく泳げるので、正しいフォームをご案内していきます。	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	-
	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ラレッスン	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。腕の動かし方やキックなど細かいポイントをお伝えし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	-
	クローラ平泳ぎ	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。力が入っていない泳ぎは出来ません！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	-
	アクアサーキット アクアピクス	水夫(すいふ)	難しい動作はありません！しなやかな筋肉と正しい姿勢を手に入れましょう！脂肪・関節痛・ムリなダイエットとサヨナラ！ジム・スタジオトレーニング後のリカバリーにも最適。	低	-
	Enjoy Water	高柳諒輔	泳げない方も安心！歩く・走る・跳ぶ・潜る・浮くの5つの動きを音楽に合わせて行います。まずは、水を楽しむ事から始めましょう！	低	-
	姿勢調整ウォーク	岡田祥代	正しい歩き方で歪みなどを調整し、肩こり腰痛を解消しましょう！	低	-
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。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長くと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	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	HiroMi	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	-
	ビギナーフロー	kazu	呼吸を意識し、身体をほぐしながら基本的なポーズをゆっくり行います。ヨガが初めての方にもおすすめのレッスンです。	低	-
	ヨガベーシック	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体をまんべんなく伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。呼吸と共に動くことで、新陳代謝や体力アップ、デトックス効果も期待できます。	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	-
	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	-
	リフレッシュヨガ	arai	呼吸と運動させた動きで身体をほぐし、心と身体の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っています。集中力が高まる効果も期待できます。	低	-
	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、呼吸法を丁寧に学びながら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 晩田裕都	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	-
	トータルボディ ワークアウト	秋山拓実	ダンベルや自体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	-
	ダンベル ワークアウト	高橋勇弥	ダンベルを使用した筋トレレッスンです。全身の筋肉を満遍なく鍛えるので、何をやったら良いのか迷っている方にオススメです！	中	-
	コンディショニング トレーニング	高橋勇弥	ストレッチや自体重を用いたエクササイズで基礎体力を高めます！強度を【低】としていますが、強度を高める方法もお伝えするので幅広い方にご参加頂けます。	低	-
ピラティス	ヒップトレ	原田公威	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	-
	筋トレ初心者 レッスン	晩田裕都	筋トレ未経験の方や初心者におすすめなレッスンです！自体重で出来るエクササイズを中心に全身を鍛えます！レッスンでは、ジムのマシンも有効にご利用頂く為にも基礎体力や身体の使い方を教えます。	低	-

	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	ベアトレーニング 【予約制】 【有料(¥1,650)】	晩田裕都 高橋勇弥	人気の部位を増やし、更にバージョンアップ！2名同時のパーソナルトレーニングで、ご友人やご家族でもご予約も可能です。毎月27日に予約開始となり、先着順となりますのでお早めにご予約をお勧めします。電話での予約も可。スケジュール 月曜/火曜/木曜 1week脚・お尻/背中/腕 2week背中/胸部/脚・お尻 3week脚・お尻/腕/胸部 4week胸部/脚・お尻/背中 5week腕/腹筋/腹筋	中 高	👟
	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	👟
ダンス系	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、全身の筋トレもZUMBA®なら楽しく続けることができます。	中	👟
	フラダンス	阿部孝子	初心者から経験者まで、どなたでも参加いただけます。優雅なハワイアンミュージックに乗せて踊ることにより、無理なく体力維持ができ、また口角を上げて笑顔で踊ることにより顔のたるみの改善や、免疫力を高める効果などが望めます。一緒に健康年齢を伸ばしていきましょう！	低	-
	エアロピクス	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	👟
コンディショニング系	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ます。軽やかに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	👟
	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	-
	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	-
ストレッチ	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	-
	朝の体操	HiroMi	毎月異なるテーマでカラダのケアをしましょう。	低	-
	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	-
脂肪燃焼系	Burnout kickboxing workout	今野龍子	キックボクシングと自体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トレで引締め、キックボクサーサイズでストレス発散の効果を実感していただけます。	高	👟
	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 中	👟
	サーキット トレーニング	高橋勇弥	短時間で高強度のトレーニングを行い、筋力や心肺機能を向上させます。短期間で体力向上・体形の変化も間違いなし！	高	👟

オレンジ枠：ホット系レッスン
青枠：ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング

レッスン変更のお知らせ

12/27現在

月曜

クラス名	時間	インストラクター
リラックススクロール ワンポイントレッスン	14:30-15:35	小池 信郎 → 12月で終了

木曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
1/27	バレエストレッチ バレエバー ジャズダンス	14:30-16:20	真妃 → arai

金曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
1/7	平泳ぎ	19:20-19:50	小林 祐也 → 休講

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。