

Lesson Schedule

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday					
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool				
7:00											<p>● Infectious Disease Control</p> <p>① Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson.</p> <p>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</p> <p>* Distribution place * Studio lesson : Gym entrance counter Pool lesson : In front of the monitoring room</p> <p>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.</p> <p>● Check home page or ask at the front desk for substitute infos. * There may be sudden changes of lesson scedules *</p> <p>● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.</p>							
7:30	↓ NEW Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		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									
8:00					Online only BMR Boost 8:10-8:40													
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI																
9:30																		
10:00																		
10:30																		
11:00																		
11:30	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno		Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno		Aqua Walking & Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto									
12:00																		
12:30	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi		Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki													
13:00	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi																	
13:30	Abs Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi		Back Conditioning 12:50-13:50 Natsumi Masubuchi		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama													
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada																	
14:30		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI																
15:00	Basic Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Yin Yoga 14:30-15:40 Hiromi													
15:30		Relax crawl 14:30-15:00 Koike																
16:00		One point lesson 15:05-15:35 Koike																
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

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

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
CITY WALK	TAKEI	アップテンポな音楽を聴きながら泳ぎ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	鈴木卓人	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	櫻田等	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	-
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	-
アクア足腰 トレーニング	櫻田等	プールの浮力を使い、易しい足腰トレーニングを行います。	低	-
リラックス クローリング	櫻田等 岡田祥代	優しく丁寧に泳ぐクローリングレッスンです。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 クローリング	江藤こなみ	基本練習を主にし、キレイに泳げるようになるためのレッスンです。胸の動き方やキックなど細かいポイントを丁寧に教えます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	-
クローリング 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 (ずいふ)	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	高柳敏輔	泳げない方でも安心！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	-
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	-
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 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
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	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	-
ピギナーフロー	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、フィットネ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教わり、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ケンスでレッスンを進めていきます。集中力が上が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、呼吸法を丁寧に教わり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	-
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力トレーニングです。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	-
ヒップトレ	原田公威 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	-
筋トレ初心者 レッスン	SPA 大手町 スタッフ	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	-
初心者限定 マシントレーニング 【予約制】	高橋勇弥	入会から3ヶ月未満の方を対象としたレッスンです。毎月27日に予約開始、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 1week チェストプレス・プルダウン・ベクトラルフライ 2week レッグエクステンション・レッグカール バックエクステンション 3week レッグプレス・アブドミナルクランチ 4week アジャスタブルプーリー 5week スミスマシン	低 中	☑

レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
ベアトレーニング 【予約制】 【有料(¥1,850)】	晩田裕都	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、ご友人やご家族でのご予約も可能です。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 / 木曜 1week脚・お尻/腕 2week背中/脚・お尻 3week脚・お尻/胸部 4week胸部/背中 5week腕/腹部	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	☑
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	-
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	黒原和佳子	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	-
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	-
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ます。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繊細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	-
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力トレーニング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	☑

プールプログラム

ヨガ

トレーニング

トレーニング

ダンス系

エアロピクス

コンディショニング系

ストレッチ

脂肪燃焼系

レッスン変更のお知らせ

12/6現在

月曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	12/6	体幹トレーニング&ストレッチ	19:00-19:50	晩田 裕都 → 原田 公威
	12/6.27	初心者水泳	20:20-20:50	小林 祐也 休講
	12/27	アクアサーキット アクアビクス	19:10-20:15	水夫 → 高橋(外部)
金曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	12/10	平泳ぎ	19:20-19:50	小林 祐也 → 休講
土曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	12/4	ベーシックエアロ	15:20-16:20	竹内 礼子 → 橋本 幸枝
	12/18	ヨガベーシック	12:45-13:30	tomo → arai

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。