			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 寮藤 竜太	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	RE 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 1033-11:00 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	水泳中·上級 16:45-17:15 岡崎 道子 (10)	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 & アクアビクス 14:00-14:45 植村 有紀子
カラテ護身術 ビギナーズ 10:15-11:00 瀬戸ロ 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	↓内容変更! ポール転がすヨガ 10:30−11::15 arai (16)	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 & アクアビクス 13:15-14:00 権村 有紀子		泳法中級 11:30-12:00 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 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		クロール基礎 19:30-20:00 鳥井 摩耶		アクアビクス 14:20-15:05 秋山 拓実	アクアビクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	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 AKI	エアロビクス 14:45-15:45 竹内 礼子	※11月は ①11/9(日) 14:00~18:20 ②11/22(土) 16:00~18:20		①レッスンの予約について ・毎月27日の午前7時より、メンバーサイトにて次月1ヶ月分の予約が可能になります。 ・レッスンの同時予約可能数はお一人様につき10枠です。					
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	FREE トータルボディ トレーニング ~自重編~ 16:00-16:30 落合 陽生		・メンバーサイトをご利用にならないお客様は、フロントのiPadでご予約が可能です。 ご予約には入退館で使用するQRコードが必要です。 操作等でご不明点がございましたらスタッフまでお声がけください。 ・メンバーサイトでの予約はレッスンの開始時刻まで、予約キャンセルはレッスン開始の30分前まで可能です。						
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 18:40までに ↓フロント前集合!!↓	陰ヨガ 〜Advanced〜 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi				・レッスンに参加される方は、レッスン開始までに必ずフロントのiPadでチェックインを行って下さい。 2025年9月からは、レッスン開始時刻の3時間前よりチェックインが可能です。 ②レッスンの受講について ・受講後は、ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。					
パーチャルポクシング® 18:00-18:45 茂呂 一雄	ショートピラティス 18:10-18:40 原田 公威	ピギナーフロー 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)				③プールレッス: ・レッスン参加人	・過ぎてからの途中 ンについて 数が8名以上の場 ッスン実施につい	合、レッスン用に		:します。	
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	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (15)	ヨガベーシック 19:50-20:50 arai	ベーシックヨガ 18:40-19:40 kazu	リラックスフローヨガ 18:40-19:25 EMI	19:0	0閉館		⑤代行・休講情報	始のレッスンや、1 假について :ご覧下さい。また				
ポール コンディショニング 20:10-20:30 落合陽生			Disco World 19:50–20:35 AKI	セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都				○色分け ヨガ系 ピラティス系	たいて ダンス系 燃焼系	【スケジュー	ル表の見方】 Oマーク 初心者の方も安心 してご参加頂ける レッスンです。	について	温度の高い室内で行う ホットレッスンです。
				ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都				トレーニング系 プールレッスン	その他	(12) 【お知	定員が異なるレッスンは()内の数字が定員となります。	RE	予約不要で受けられる フリーレッスンです。
				RNE コンディショニング 20:20-20:40 晩田 裕都				〇セミパーソナルの日程・内容について 〇火曜日:11/4 下半身 11/11 HIP 11/18 背中 11/25 SECRET 〇金曜日:11/7 HIP 11/14 上半身 11/28 SECRET					
	<u> </u>	22.00河班											

	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	JΓ
		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	-	
	スタジオ	カラテ護身衛ビギナーズ	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。	#	-	
		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	-	
		ピラティス	後藤 寿郎	インナーマッスルを強化し、身体全体のパ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	-	
		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	0	
月	,	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カアップ、心身のリフレッシュに繋がりま す。	ф	-	
л		パーチャルポクシング	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	0	
		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	Δ	
		ポ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週間頑張るカラダを、月曜夜にリフレッシュさせましょう!	低	-	
	プール	泳法ワンポイント レッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくり楽に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	-	
		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	-	
		朝のピラティス	Mina	ストレッチを探り入れながら、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・パレエ・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	-	
			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!!	#	Δ		
	スタ	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!	低~高	0	
火	タジオ	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。	ф	ı	
		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	0	
		ショートピラティス	原田 公威	30分と短いので、タイパ②。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。	ф	-	
		ストリートダンス	SACHIKO	音楽に会わせ、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。	#	0	
	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。	ф	-	

1		エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	
			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	-	
			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、身体のパランスを整えてい 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	-	
		スタ	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	-	
			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	0	
		ジオ	からだケア	Hiromi 伸ばす・使う・緩めるの3つのセクションでからだを整えましょう。	伸ばす・使う・緩めるの3つのセクションでからだを整えましょう。	低	-	
	水		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!	ф	-	
			ピギナーフロー 【ホット】	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	-	
			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	-	金
		_0	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でブ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	-	
		プール	泳法中級	木村 久美子	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	-	
			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	-	
			ウェイクアップヨガ 【ホット】	斎藤 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。	ф	-	
			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。	ф	-	
			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	-	
		_	お星の 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。 木曜星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	-	
		スタジオ	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。初心者の方にもおススメです!	低 ~ 中	0	
	_	,	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踊れば、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	0	
	木		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。兩天中止。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	0	
			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	-	
			Disco World	AKI	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	0	±
			水泳中・上級	岡崎 道子	いかに抵抗を減らすかを意識してフォームを整え、美しいストリームラインを目指す教室です。	中~高	-	
-		プール	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	-	
			アクアピクス	鈴木 隼人	様々な動きのパ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	-	
					シューズ凡例			

7		T117	しゅついを	和亦	しいフトル内袋	冷库	2
		エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度中	シューズ
			体幹引き締めヨガ	斎藤 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。	半~高	-
			ストレッチ&腹筋	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	-
			ポール転がすヨガ	arai	ストレッチポールを使って身体を緩めながら、3ガの動きを行います。 身体のパランスを整えて、筋力・柔軟性・姿勢を改善していきます。	低~中	-
			ZUMBA®	AKI	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!!	ф	0
			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 カ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	-
		スタジオ	陰ヨガ〜Advance〜 【予約制・月謝制】 8名限定	Hiromi	陸ヨガとは、一つのポーズを数分間保持し、普段の動きでは働きかける ことの難しい臓・刺帯・筋膜までに働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! 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	-
	金		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。	ф	0
	31		リラックスフローヨガ 【ホット】	ЕМІ	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	-
			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!	低~高	0
			ダンベルワークアウト	晩田 裕都	軽重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。	中	Δ
			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	Δ
			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できます。	低	-
		プール	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	-
			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、効率的 な動きを目指します。	低	-
			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	-
			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。	#	0
		スタジ	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!!	ф	0
	±	オ	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	0
			トータルボディ 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。	世~中	-
		プール	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	-
	日	スタジ	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。	世~中	-
		ジオ	ピラティス	原田 公威	全身パランス良く、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

11/3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
11/1(土)	ZUMBA® Yumiko	13:45-14:30	バレトン 竹内 礼子	不要
11/3(月•祝)	パワーヨガ Chiaki	14:15-15:00	ボディアジャスト 石川 文基	必要
11/4(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
11/15(土)	ストレッチヨガ 緒方よう	12:45-13:30	ヨガセラピー 矢田 めぐみ	不要
11/20(木)	Disco World AKI	19:50~20:35	ZUMBA® 丸川 浩史	必要
11/20(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
11/21(金)	ZUMBA® AKI	12:45~13:30	ZUMBA® 久保かおり	必要
11/21(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 大堀 陽子	必要
11/21(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 大堀 陽子	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。