

THE ENTENTE FITNESS CLUB STUDIO SCHEDULE

3/1 ~ 3/31

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | ⑦9:45-10:45 Level1 ★11:00-11:45 Aquabics ⑧14:00-15:00 Yoga | ⑨11:00-12:00 Hula ⓉYoga 【No Class】 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ⑥11:00-12:00 Step Work.. ③13:15-14:00 Aroma ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero | 休館日 / Closed | ① 9:45-10:45 Yoga ②11:00-12:00 Yamuna ④19:00-20:00 Ballet exer.. | ⓉPilates 【No Class】 ①14:00-15:00 Yoga | ⑭10:00-11:00 Stretch-eze ⑪11:15-12:15 Wave condi.. ⑫12:30-13:30 Beauty Bal.. | ⑦9:45-10:45 Level1 ★11:00-11:45 Aquabics ⑧14:00-15:00 Yoga | ⑨11:00-12:00 Hula ⓉYoga 【No Class】 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ⑥11:00-12:00 Step Work.. ③13:15-14:00 Aroma ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero | 休館日 / Closed | ① 9:45-10:45 Yoga ※11:00-12:15 Yamuna Foot 【有料プログラム : ¥1,650-】 【additional charge : ¥1,650-】 ⑭14:00-15:00 Stretch-eze ⑪15:15-16:15 Wave condi.. ④19:00-20:00 Ballet exer.. | ⓉPilates 【No Class】 ①14:00-15:00 Yoga | ⑭10:00-11:00 Stretch-eze ⑪11:15-12:15 Wave condi.. ⑫12:30-13:30 Beauty Bal.. | ⑦9:45-10:45 Level1 ★11:00-11:45 Aquabics ⑧14:00-15:00 Yoga | ⑨11:00-12:00 Hula Ⓣ14:00-15:00 Yoga |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ⑥11:00-12:00 Step Work.. ③13:15-14:00 Aroma ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero | 休館日 / Closed | ① 9:45-10:45 Yoga ②11:00-12:00 Yamuna ④19:00-20:00 Ballet exer.. | Ⓣ10:15-11:15 Pilates ①14:00-15:00 Yoga | ⓉStretch-eze 【No Class】 ⓉWave condi.. 【No Class】 ⑫12:30-13:30 Beauty Bal.. | ⑦9:45-10:45 Level1 ★11:00-11:45 Aquabics ⑧14:00-15:00 Yoga | ⑨11:00-12:00 Hula Ⓣ14:00-15:00 Yoga |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ⑥11:00-12:00 Step Work.. ③13:15-14:00 Aroma ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero | 休館日 / Closed | ① 9:45-10:45 Yoga ②11:00-12:00 Yamuna ④19:00-20:00 Ballet exer.. | ⑥10:00-11:00 Pilates ①14:00-15:00 Yoga | ⑭10:00-11:00 Stretch-eze ⑪11:15-12:15 Wave condi.. ⑫12:30-13:30 Beauty Bal.. | ⑦9:45-10:45 Level1 ★11:00-11:45 Aquabics ⑧14:00-15:00 Yoga | ⑨11:00-12:00 Hula Ⓣ14:00-15:00 Yoga |
| 31 | memo | | | | | |
| ⓉStep Work.. 【No Class】 ③Aroma 【No Class】 ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero | ★追加クラスとレギュラークラスの日時変更につきましては、上記をご確認ください。Please confirm above for the additional classes and regular class changes. 青色/Blue→今月の追加クラス/This month additional class. 緑/Green→レギュラークラスの日時変更/Date and time changed of regular class. | | | | | |

| 番号 | クラス名 | 講師名 | クラス内容 |
|----|----------------------------|-------------------------------|---|
| ① | Yoga /60min | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 | 様々なヨガのポーズと深く行う呼吸法を通して、身体の柔軟性や筋力、集中力を養います。 Yoga using breathing and stretching techniques to improve your posture and tone muscles. |
| ② | Yamuna Body Rolling /60min | Nami Ishii / 石井 奈美 | ボールやポールを使用したエクササイズです。主に、筋の弛緩、関節可動域の改善、筋力トレーニングなどを目的とします。 Class for any levels. Uses ball and pole mainly to release muscle tightness,ROM improvement,muscle training and etc. |
| ③ | Aroma /45min | Nobuko Noura / 野浦 展子 | アロマ・オイルとリラックスできる音楽を使い、マット上でゆっくりストレッチを行います。 Usung Aromatherapy and relaxing muscule to stretch your body. |
| ④ | Ballet exercise /60min | Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代 | しなやかな筋肉を作りながらコアを鍛え、柔軟性とリズム感を養いましょう。簡単なバーレッスンとストレッチのレッスンです。 Simple bar lesson with strength your core mascles maintain flexibility ,and sense of rhythm. |
| ⑤ | Pilates /60min | Miwa Morioka / 森岡 美和 | 呼吸と運動した動きで身体についた悪い癖などを調整し、身体のコアの筋力を強化して全身のバランスを整えましょう！ Pilates emphases on breathing and stretching to help restore and strengthen body towards its natural balance. |
| ⑥ | Step Workout /60min | Nobuko Noura / 野浦 展子 | ステップ台を使いながら、ダンベルやチューブなどを使ってトレーニングを行うクラスです。 Workout using step board, dumbbell, and tube. |
| ⑦ | Level1 /60min | Nobuko Noura / 野浦 展子 | エアロビクスの簡単なステップを中心にを行う初心者向けのクラスです。 Beginner aerobic, using simple steps. |
| ⑧ | Yoga /60min | Michiyo Kaji / 梶 美知代 | 様々なヨガのポーズと深く行う呼吸法を通して、身体の柔軟性や筋力、集中力を養います。 Yoga using breathing and stretching techniques to improve your posture and tone muscles. |
| ⑨ | Hula /60min | Nobuko Okumura / 奥村 延子 | 音楽に合わせてながら骨盤の動きを良くしたり、筋力アップの要素を取り入れながら楽しく踊るクラスです。 Hawaiian hula - improving pelvis movement and dancing with the element of muscle strength. |
| ⑩ | Refresh&Aero /60min | Tomoko Okada / 岡田 智子 | 筋膜の走行を概念に取り入れたエクササイズやウォーキングを行い、血行や体液の促進を目的としたクラスです。 Targeting blood flows and body fluid improvement by implementing exercise and walking incorporating the general idea of Fascia FiberDirection. |
| ⑪ | Wave conditioning /60min | Shinobu Kaji / 梶 のぶ | ウェーブリングという専用の器具を使って、心地よい刺激を全身に与えながら、筋肉のストレッチや骨を・来の位置へ整えることを目的としたクラスです。 Stretching of muscles providing comfortable stress to your body using Wave Ring tool. |
| ⑫ | Beauty Ballet /60min | Elena Angelovska / エレナ アンゲロスカ | 本場ロシアのバレエスタイル。少しずつ練習を重ね様々なバレエのステップを学び、美しく綺麗な身体づくりを目指すクラスです。 Authentic Russian ballet style class. This class will help you to gradually build a beautiful and elegant body through various ballet steps. |
| ⑬ | Yoga /60min | Shuri Bansho / 播正 珠里 | 様々なヨガのポーズと深く行う呼吸法を通して、身体の柔軟性や筋力、集中力を養います。 Yoga using breathing and stretchng techniques to improve your posture and tone muscles. |
| ⑭ | Stretch-eze /60min | Shinobu Kaji / 梶 のぶ | 伸縮性のある特殊な布を使い身体の奥深くに眠っていた神経を目覚めさせ、機能的な動ける身体へと進化を目指すクラスです。 Using a special stretchy cloth, this class aims to stimulate inactive nerves deep in the body to help develop a more functional and flexible body. |
| ★ | Aquabics (Pool exercise) | Nobuko Noura/野浦 展子 | プールで行うエアロビクスです。腰、膝への負担が少なく泳げない方にもお勧めです。 It is Lots of fun even for those who can't swim. Low stress for knees and lower back. |