

# THE ENTENTE FITNESS CLUB STUDIO SCHEDULE

12/1 ~ 12/31							
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
<b>1</b> ⑥ 11:00-12:00 Step Work.. ③ 13:15-14:00 Aroma ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	<b>2</b> 休館日 / Closed	<b>3</b> ① 9:45-10:45 Yoga ② 11:00-12:00 Yamuna ④ 19:00-20:00 Ballet exer..	<b>4</b> ⑤ 10:00-11:00 Pilates ① 14:00-15:00 Yoga	<b>5</b> ④ 10:00-11:00 Stretch-eze ⑪ 11:15-12:15 Wave condi.. ⑫ 12:30-13:30 Beauty Bal.. ⑤ 14:15-15:15 Pilates	<b>6</b> ⑦ Level1 【No Class】 ★Aquabics 【No Class】 ⑧ 14:00-15:00 Yoga	<b>7</b> ⑨ 11:00-12:00 Hula ⑦ 12:45-13:45 Level1 ⑬ 14:00-15:00 Yoga	
<b>8</b> ⑥ Step Work.. 【No Class】 ③ Aroma 【No Class】 ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	<b>9</b> 休館日 / Closed	<b>10</b> 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-】 ④ 19:00-20:00 Ballet exer..	<b>11</b> ⑤ 10:00-11:00 Pilates ① 14:00-15:00 Yoga	<b>12</b> ④ 10:00-11:00 Stretch-eze ⑪ 11:15-12:15 Wave condi.. ⑫ 12:30-13:30 Beauty Bal.. ⑤ 14:15-15:15 Pilates	<b>13</b> ⑦ Level1 【No Class】 ★Aquabics 【No Class】 ⑧ 14:00-15:00 Yoga	<b>14</b> ⑨ 11:00-12:00 Hula ⑦ 12:45-13:45 Level1 ⑬ 14:00-15:00 Yoga ★ 15:15-16:00 Aquabics	
<b>15</b> ⑥ 11:00-12:00 Step Work.. ③ 13:15-14:00 Aroma ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	<b>16</b> 休館日 / Closed	<b>17</b> ① 9:45-10:45 Yoga ② 11:00-12:00 Yamuna ④ 19:00-20:00 Ballet exer..	<b>18</b> ⑤ 10:00-11:00 Pilates ① 14:00-15:00 Yoga	<b>19</b> ④ 10:00-11:00 Stretch-eze ⑪ 11:15-12:15 Wave condi.. ⑫ 12:30-13:30 Beauty Bal.. ⑤ 14:15-15:15 Pilates	<b>20</b> ⑦ Level1 【No Class】 ★Aquabics 【No Class】 ⑧ 14:00-15:00 Yoga	<b>21</b> ⑨ 11:00-12:00 Hula ⑦ 12:45-13:45 Level1 ⑬ 14:00-15:00 Yoga ★ 15:15-16:00 Aquabics	
<b>22</b> ⑥ 11:00-12:00 Step Work.. ③ 13:15-14:00 Aroma ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	<b>23</b> 休館日 / Closed	<b>24</b> ① 9:45-10:45 Yoga ② 11:00-12:00 Yamuna ④ 19:00-20:00 Ballet exer..	<b>25</b> ⑤ 10:00-11:00 Pilates ① 14:00-15:00 Yoga	<b>26</b> ④ 10:00-11:00 Stretch-eze ⑪ 11:15-12:15 Wave condi.. ⑫ 12:30-13:30 Beauty Bal.. ⑤ 14:15-15:15 Pilates	<b>27</b> ⑦ 9:45 ~ 10:45 Level1 ★ 11:00 ~ 11:45 Aquabics ⑧ 14:00-15:00 Yoga	<b>28</b> ⑨ Hula 【No Class】 ⑬ 14:00-15:00 Yoga	
<b>29</b> ⑥ 11:00-12:00 Step Work.. ③ 13:15-14:00 Aroma ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	<b>30</b> 休館日 / Closed	<b>31</b> 休館日 / Closed					
<b>memo</b>							
<p>★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.</p>							

番号	クラス名	講師名	クラス内容
①	Yoga /60min	Atsuko.K	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.I	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	Joy.N	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.W	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 masclcs maintain flexibility ,and sense of rhythm.
⑤	Pilates /60min	Miwa.M	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	Joy.N	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	Joy.N	エアロビクスの簡単なステップを中心に行う初心者向けのクラスです。 Beginner aerobic, using simple steps.
⑧	Yoga /60min	Michiyo.K	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.O	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.O	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.K	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.E	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.B	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 stretcing techniques to improve your posture and tone muscles.
⑭	Stretch-eze /60min	Shinobu.K	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)	Joy.N	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.