

# THE ENTENTE FITNESS CLUB STUDIO SCHEDULE

2/1 ~ 2/28							
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
						1 ⑨11:00-12:00 Hula ⑦12:45-13:45 Level1 ⑩14:00-15:00 Yoga ★15:15-16:00 Aquabics	
2 ⑥11:00-12:00 Step Work.. ③13:15-14:00 Aroma ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero	3 休館日 / Closed	4 ① 9:45-10:45 Yoga ②11:00-12:00 Yamuna ※13:00-14:30 Samba 【additional charge : ¥2,000-】 ④19:00-20:00 Ballet exer..	5 ⑤10:00-11:00 Pilates ①14:00-15:00 Yoga	6 ⑭10:00-11:00 Stretch-eze ⑯11:15-12:15 Wave condi.. ⑫13:00-14:00 Beauty Bal.. ⑤14:15-15:15 Pilates	7 ⑦Level1 【No Class】 ★Aquabics 【No Class】 ⑥14:00-15:00 Yoga ※19:00-20:30 Samba 【additional charge : ¥2,000-】	8 ⑨11:00-12:00 Hula ⑩14:00-15:00 Yoga	
9 ⑥11:00-12:00 Step Work.. ③13:15-14:00 Aroma ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero	10 休館日 / Closed	11 ①Yoga 【No Class】 ②Yamuna 【No Class】 ④Ballet exer.. 【No Class】	12 ⑤10:00-11:00 Pilates ①14:00-15:00 Yoga	13 ⑭10:00-11:00 Stretch-eze ⑯11:15-12:15 Wave condi.. ⑫12:30-13:30 Beauty Bal.. ⑤14:15-15:15 Pilates	14 ⑦9:45 ~ 10:45 Level1 ★11:00 ~ 11:45 Aquabics ⑧14:00-15:00 Yoga	15 ⑨11:00-12:00 Hula ⑩14:00-15:00 Yoga	
16 ⑥11:00-12:00 Step Work.. ③13:15-14:00 Aroma ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero	17 休館日 / Closed	18 ① 9:45-10:45 Yoga ※11:00-12:15 Yamuna Foot 【additional charge : ¥1,815-】 ※13:00-14:30 Samba 【additional charge : ¥2,000-】 ④19:00-20:00 Ballet exer..	19 ⑤10:00-11:00 Pilates ①14:00-15:00 Yoga	20 ⑭10:00-11:00 Stretch-eze ⑯11:15-12:15 Wave condi.. ⑫12:30-13:30 Beauty Bal.. ⑤14:15-15:15 Pilates	21 ⑦9:45 ~ 10:45 Level1 ★11:00 ~ 11:45 Aquabics ⑧14:00-15:00 Yoga	22 ⑨11:00-12:00 Hula ⑩14:00-15:00 Yoga	
23 ⑥11:00-12:00 Step Work.. ③13:15-14:00 Aroma ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero	24 祝日営業 / Open ⑭11:30-12:30 Stretch-eze ⑯12:45-13:45 Wave condi..	25 ① 9:45-10:45 Yoga ②11:00-12:00 Yamuna ④19:00-20:00 Ballet exer..	26 ⑤10:00-11:00 Pilates ①14:00-15:00 Yoga	27 ⑭Stretch-eze 【No Class】 ⑯Wave condi.. 【No Class】 ⑫12:30-13:30 Beauty Bal.. ⑤14:15-15:15 Pilates	28 ⑦9:45 ~ 10:45 Level1 ★11:00 ~ 11:45 Aquabics ⑧14:00-15:00 Yoga		
memo							
<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.                  有料プログラム/additional charge</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.