

2018

12/1 ~ 12/31

## THE ENTENTE FITNESS CLUB STUDIO SCHEDULE

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 ㊟ 11:00-12:00 Hula
2 ㊟ 11:00-12:00 Yoga ㊟ Level2 Changed to 12/4(Tue.)	3 休館日 / Closed	4 ㊟ 9:45-10:45 Yoga ㊟ 11:00-12:00 Ball & Pole ★ 12:15-13:00 Aquabics ㊟ 13:45-14:30 Aroma ㊟ 15:00-16:00 Level2 ㊟ 19:00-20:00 Ballet exer..	5 ㊟ 10:00-11:00 Pilates ㊟ 14:00-15:00 Yoga	6 ㊟ 10:00-11:00 Step Work.. ㊟ 14:30-15:30 Wave condi..	7 ㊟ 10:00-11:00 Level1 ㊟ 14:00-15:00 Yoga	8 ㊟ 11:00-12:00 Hula
9 ㊟ 14:30-15:30 Level2	10 休館日 / Closed	11 ㊟ 9:45-10:45 Yoga ㊟ 11:00-12:00 Ball & Pole ★ 12:15-13:00 Aquabics ㊟ 13:45-14:30 Aroma ㊟ 19:00-20:00 Ballet exer..	12 ㊟ 10:00-11:00 Pilates ㊟ 14:00-15:00 Yoga	13 ㊟ 10:00-11:00 Step Work.. ㊟ 14:30-15:30 Wave condi..	14 ㊟ 10:00-11:00 Level1 ㊟ 11:30-12:30 Ball & Pole ㊟ 14:00-15:00 Yoga	15 ㊟ 11:00-12:00 Hula
16 ㊟ 11:00-12:00 Yoga ㊟ 14:30-15:30 Level2	17 休館日 / Closed	18 ㊟ 9:45-10:45 Yoga ㊟ 11:00-12:00 Ball & Pole ★ 12:15-13:00 Aquabics ㊟ 13:45-14:30 Aroma ㊟ 19:00-20:00 Ballet exer..	19 ㊟ 10:00-11:00 Pilates ㊟ 14:00-15:00 Yoga	20 ㊟ 10:00-11:00 Step Work.. ㊟ 14:30-15:30 Wave condi..	21 ㊟ 10:10-11:10 Level1 ㊟ 11:30-12:30 Ball & Pole ㊟ 14:00-15:00 Yoga	22 ㊟ 11:00-12:00 Hula ㊟ 14:00-15:00 Level2
23 ㊟ Level2 Changed to 12/22(Sat.)	24 祝日営業 / Open	25 ㊟ 9:45-10:45 Yoga ㊟ 11:00-12:00 Ball & Pole ★ 12:15-13:00 Aquabics ㊟ 13:45-14:30 Aroma ㊟ Ballet exercise No Class	26 ㊟ pilates No Class ㊟ 14:00-15:00 Yoga	27 ㊟ 10:00-11:00 Step Work.. ㊟ 14:30-15:30 Wave condi..	28 ㊟ 10:00-11:00 Level1 ㊟ 14:00-15:00 Yoga	29 ㊟ Hula No Class
30 ㊟ Level2 No Class	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.          ※㊟Level2の参加は18歳以上から/※㊟Level2 Class 18yrs. and over.</p>						

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	Ball & Pole /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。 Using Aromatherapy and relaxing muscle 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 muscles maintain flexibility ,and sense of rhythm.
⑤	Pilates /60min	Aiko Tkamiya / 高宮 愛子	呼吸と連動した動きで身体についての悪い癖などを調整し、身体の芯の筋力を強化して全身のバランスを整えましょう！ Pilates emphasizes 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行う初心者向けのクラスです。 Beginner aerobic, using simple steps.
⑧	Yoga /60min	Makiko Fujiwara / 藤原 牧子	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.
⑨	Hula /60min	Nobuko Okumura / 奥村 延子	音楽に合わせて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	Level2 /60min	Tomoko Okada / 岡田 智子	中・上級者向けのエアロビクスです。 Intermediate aerobic exercise.
⑪	Danish gymnastic/60min	Saki Matsuura / 松浦 早希	身体機能を整える為に必要な筋力、柔軟性、リズム感高め、音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラスです。 Strengthening your muscle, improving flexibility and sense of rhythm, and adjusting body functions.
⑫	Wave conditioning/60min	Shinobu Kaji / 梶 しのぶ	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本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.
	Aquabics (Pool exercise) 毎週火曜日 12:15-13:00 Every Tuesday 12:15-1:00pm	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.