

2019

THE ENTENTE FITNESS CLUB STUDIO SCHEDULE

11/1 ~ 11/30

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 ⑦ 10:00-11:00 Level1 ⑧ 14:00-15:00 Yoga ② 15:30-16:30 Ball & Pole	2 ⑨ 11:00-12:00 Hula
3 ① 11:00-12:00 Yoga ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	4 祝日営業 / Open	5 ① 9:45-10:45 Yoga ② 11:00-12:00 Ball & Pole ★ 12:15-13:00 Aquabics ③ 13:45-14:30 Aroma ④ 19:00-20:00 Ballet exer..	6 ⑤ 10:00-11:00 Pilates ⑬ 11:15-12:15 Belly dance ① 14:00-15:00 Yoga	7 ⑥ 10:00-11:00 Step Work.. ⑫ 14:30-15:30 Wave condi..	8 ⑦ 10:00-11:00 Level1 ⑧ 14:00-15:00 Yoga	9 ⑨ 11:00-12:00 Hula
10 ⑪ 11:00-12:00 Danish gym.. ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	11 休館日 / Closed	12 ① 9:45-10:45 Yoga ② Ball & Pole 【No Class】 ★ 12:15-13:00 Aquabics ③ 13:45-14:30 Aroma ④ 19:00-20:00 Ballet exer..	13 ⑤ 10:00-11:00 Pilates ⑬ 11:15-12:15 Belly dance ① 14:00-15:00 Yoga	14 ⑥ 10:00-11:00 Step Work.. ⑫ 14:30-15:30 Wave condi..	15 ⑦ 10:00-11:00 Level1 ⑧ 14:00-15:00 Yoga ② 15:30-16:30 Ball & Pole	16 ⑨ 11:00-12:00 Hula
17 ⑪ 11:00-12:00 Danish gym.. ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	18 休館日 / Closed	19 ① 9:45-10:45 Yoga ② 11:00-12:00 Ball & Pole ★ 12:15-13:00 Aquabics ③ 13:45-14:30 Aroma ④ 19:00-20:00 Ballet exer..	20 ⑤ 10:00-11:00 Pilates ⑬ Belly dance 【No Class】 ① 14:00-15:00 Yoga	21 ⑥ 10:00-11:00 Step Work.. ⑫ 14:30-15:30 Wave condi..	22 ⑦ 10:00-11:00 Level1 ⑧ 14:00-15:00 Yoga	23 ⑨ 11:00-12:00 Hula
24 ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	25 休館日 / Closed	26 ① 9:45-10:45 Yoga ② 11:00-12:00 Ball & Pole ★ 12:15-13:00 Aquabics ③ 13:45-14:30 Aroma ④ 19:00-20:00 Ballet exer..	27 ⑤ 10:00-11:00 Pilates ⑬ Belly dance 【No Class】 ① 14:00-15:00 Yoga	28 ⑥ 10:00-11:00 Step Work.. ⑫ 14:30-15:30 Wave condi..	29 ⑦ 10:00-11:00 Level1 ⑧ 14:00-15:00 Yoga ② 15:30-16:30 Ball & Pole	30 ⑨ 11:00-12:00 Hula

memo

★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 stretcing 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 imporvement,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うクラスです。 Usung Aromatherapy and relaxing musucle 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	Aiko Tkamiya / 高・ 愛子	呼吸と連動した動きで身体について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、身体の柔軟性うや筋力、集中力を養います。 Yoga using breathing and stretcing 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	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。 Stregthening 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・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.
⑬	Belly Dance/60min	Eva Klok / エヴァ クロック	音楽に合わせて、手先や腰、足を動かす事はもちろんのこと、顔や身体の表情で感情を表します。女性らしくしなやかな体作りをサポートするクラスです。 In this class we'll express emotions through moving our hands, hips, and feet, along with facial and physical expressions in time with music. This class will help you build a feminine and supple body.
	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.