

THE ENTENTE FITNESS CLUB STUDIO SCHEDULE

12/1 ~ 12/31

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 ⑤ 10:00-11:00 Pilates ① 14:00-15:00 Yoga	2 ⑥ 10:00-11:00 Step Work.. ⑪ 14:30-15:30 Wave condi.. ⑫ 16:00-17:00 Beauty Bal..	3 ⑦ 10:00-11:00 Level1 ⑧ 14:00-15:00 Yoga	4 ⑨ 11:00-12:00 Hula ⑬ 14:00-15:00 Yoga
5 ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	6 休館日 / Closed	7 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..	8 ⑤ 10:00-11:00 Pilates ① 14:00-15:00 Yoga	9 ⑥ 10:00-11:00 Step Work.. ⑪ 14:30-15:30 Wave condi.. ⑫ 16:00-17:00 Beauty Bal..	10 ⑦ 10:00-11:00 Level1 ⑧ 14:00-15:00 Yoga	11 ⑨ 11:00-12:00 Hula ⑬ 14:00-15:00 Yoga
12 ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	13 休館日 / Closed	14 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..	15 ⑤ 10:00-11:00 Pilates ① 14:00-15:00 Yoga	16 ⑥ 10:00-11:00 Step Work.. ⑪ 14:30-15:30 Wave condi.. ⑫ 16:00-17:00 Beauty Bal..	17 ⑦ 10:00-11:00 Level1 ⑧ 14:00-15:00 Yoga	18 ⑨ 11:00-12:00 Hula ⑬ 14:00-15:00 Yoga
19 ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	20 休館日 / Closed	21 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..	22 ⑤ 10:00-11:00 Pilates ① 14:00-15:00 Yoga	23 ⑥ 10:00-11:00 Step Work.. ⑪ 14:30-15:30 Wave condi.. ⑫ 16:00-17:00 Beauty Bal..	24 ⑦ 10:00-11:00 Level1 ⑧ 14:00-15:00 Yoga	25 ⑨ Hula 【No class】 ⑬ 14:00-15:00 Yoga
26 ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero	27 休館日 / Closed	28 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..	29 ⑤ 10:00-11:00 Pilates ① 14:00-15:00 Yoga	30 ⑥ 10:30-11:30 Step work.. ⑪ 13:30-14:30 Wave condi.. ⑫ 16:00-17:00 Beauty Bal..	31	
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.</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 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います。 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	Miwa Morioka / 森岡 美和	呼吸と連動した動きで身体についた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 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	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 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	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.
⑫	Beauty Ballet /60min	Elena Angelovska / エレーナ 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	Jin Saya / 神 紗也	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.
★	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.