

2018

6/1 ~ 6/30

# THE ENTENTE FITNESS CLUB STUDIO SCHEDULE

| Sunday  | Monday       | Tuesday  | Wednesday  | Thursday  | Friday   | Saturday  |
|---|--------------|--|--|---|--|---|
|   |              |  |  |   | 1  | 2   |
|   |              |  |  |   | ⑦ 10:00-11:00 Level1<br>⑧ 14:00-15:00 Yoga                           | ⑨ 11:00-12:00 Hula  |
| 3   | 4            | 5  | 6  | 7   | 8  | 9   |
| ⑪ 11:00-12:00 Danish gym..<br>⑩ 14:30-15:30 Level2              | 休館日 / Closed | ① 9:45-10:45 Yoga<br>② 11:00-12:00 Ball & Pole<br>★ 12:15-13:00 Aquabics<br>③ 13:45-14:30 Aroma<br>④ 19:00-20:00 Ballet exer.. | ⑤ 10:00-11:00 Pilates<br>① 14:00-15:00 Yoga              | ⑥ 10:00-11:00 Step Work..<br>⑫ 14:30-15:30 Wave condi..                       | ⑦ 10:00-11:00 Level1<br>⑧ 14:00-15:00 Yoga                           | ⑨ 11:00-12:00 Hula  |
| 10  | 11           | 12   | 13   | 14  | 15   | 16  |
| ⑩ 14:30-15:30 Level2  | 休館日 / Closed | ① 9:45-10:45 Yoga<br>② 11:00-12:00 Ball & Pole<br>★ 12:15-13:00 Aquabics<br>③ 13:45-14:30 Aroma<br>④ 19:00-20:00 Ballet exer.. | ⑤ 10:00-11:00 Pilates<br>① 14:00-15:00 Yoga              | ⑥ 10:00-11:00 Step Work..<br>⑫ 14:30-15:30 Wave condi..                       | ⑦ 10:00-11:00 Level1<br>⑧ Yoga No Class<br>② 14:00-15:00 Ball & Pole | ⑨ 11:00-12:00 Hula<br>⑪ 13:30-14:30 Danish gym..  |
| 17  | 18           | 19   | 20   | 21  | 22   | 23  |
| ⑩ 14:30-15:30 Level2  | 休館日 / Closed | ① 9:45-10:45 Yoga<br>② 11:00-12:00 Ball & Pole<br>★ 12:15-13:00 Aquabics<br>③ 13:45-14:30 Aroma<br>④ 19:00-20:00 Ballet exer.. | ⑤ 10:00-11:00 Pilates<br>① 14:00-15:00 Yoga              | ⑥ 10:00-11:00 Step Work..<br>⑫ 14:30-15:30 Wave condi..                       | ⑦ 10:00-11:00 Level1<br>⑧ 14:00-15:00 Yoga                           | ⑨ Hula No Class<br>⑪ 11:00-12:00 Danish gym..<br>⑩ 12:15-13:15 Level2<br>① 17:00-18:00 Yoga |
| 24  | 25           | 26   | 27   | 28  | 29   | 30  |
| ⑪ 11:00-12:00 Danish gym..<br>⑩ Level2<br>Changed to 6/23(Sat.) | 休館日 / Closed | ① 9:45-10:45 Yoga<br>② 11:00-12:00 Ball & Pole<br>★ 12:15-13:00 Aquabics<br>③ 13:45-14:30 Aroma<br>④ Ballet exercise No Class  | ⑤ 10:00-11:00 Pilates<br>① Yoga<br>Changed to 6/28(Thu.) | ⑥ 10:00-11:00 Step Work..<br>① 13:00-14:00 Yoga<br>⑫ 14:30-15:30 Wave condi.. | ⑦ 10:00-11:00 Level1<br>⑧ 14:00-15:00 Yoga                           | 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.

※⑩Level2の参加は18歳以上から/※⑩Level2 Class 18yrs. and over.

| 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。<br>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。<br>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。<br>Using Aromatherapy and relaxing music 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。<br>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、身体のコアの筋力を強化して全身のバランスを整えましょう！<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>Stretching of muscles providing comfortable stress to your body using Wave Ring tool.                    |
|    | Aquabics (Pool exercise)<br>毎週火曜日 12:15-13:00<br>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。<br>It is Lots of fun even for those who can't swim. Low stress for knees and lower back.   |