MM Begin タイムスケジュール

2026.7～

月

1studio	2studio	3studio	pool
予約開始10：00～			
10:30～ ボディメイク 45 河﨑	10:20～ ファイティング EX 50 yoko		
11:30～定30 全身シェイプ 45 yoko 予	11:30～ ピラティス 60 井上	11:00～ リラックスヨガ 60 道藤	11:30～ アクアビクス 30 河﨑
12:40～ ヒップホップ 60 rena	12:50～ STEP中級 45 小畑	12:40～ 姿勢改善 45 予 石附	13:00～ スイム中級45 【メドレー】 稲葉
13:55～ ダンスエアロ 45 金崎	13:55～ ZUMBA 45 高橋（真）		13:55～ フィンスイム30 稲葉
14:55～ バレトン 50 神	15:00～ Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 45 高橋（真）	15:50～ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋	14:45～ アクアミット 30 稲葉
19:05～ RADICAL POWER 45 STAFF	18:30～ エアロ初級 30 菅原		
	19:15～ STEP初級 30 菅原		
20:15～ ボディバランス 30 谷口	20:00～ ZUMBA 45 NINIE		
21:00～ ファイティング EX 50 辻本	21:00～ ジャズダンス 60 谷口		

火

1studio	2studio	3studio	pool
10:30～ エアロ中級 45 今井	10:20～ ストレッチヨガ 60 今村	10:45～ 脂肪燃焼 サーキット30 林	11:00～ アクアビクス 30 猪原
11:30～ ストリートダンス 50 ASAMI	11:30～ エアロ初中級 45 林	11:30～ 骨盤 エクササイズ &ストレッチ 60 予 今村	11:45～定25 アクアトレーニング 30 猪原
12:40～ STICK WORKOUT 50 能登谷	12:30～ RITMOS 60 さき	13:00～ バレエ ストレッチ30 長尾（裕）	
13:45～ POWER WORKOUT 50 能登谷	13:45～ バレエ 60 長尾（裕）	13:45～ アクティブヨガ 60 山田	
14:55～ エアロ中上級 60 宮石	15:00～ 季節の陰陽ヨガ 60 山田		
	16:15～ ボディコンディショニング 45 宮石		
18:45～ ヒップホップ 60 HIKARI	18:55～ ピラティス 60 アリーナ	19:00～ バレエ ワークアウト 60 佐野	19:50～ スイム初級45 【目指せ25】 関
20:10～ ファイティング EX 45 yoko	20:15～ ZUMBA 45 アリーナ		20:45～ フィンスイム30 関
21:10～ POWER WORKOUT 50 yoko			

水

1studio	2studio	3studio	pool
10:25～ 太極拳 60 湯浅	10:30～ バーチャルボクシング 50 茂呂	10:40～ 姿勢改善 45 予 石附	11:00～ アクアビクス 30 松本
11:35～ ベーシックヨガ 50 予 河野	11:45～ ZUMBA 45 NINIE	11:40～ エアロ初級 30 石附	12:10～ スイム入門30 【水慣れ～】 齋藤
12:45～ ファイティング EX 45 yoko	12:45～ バレトン 50 神	12:45～ オハナ・フラ・エ・マルラニ 60 Kelly	12:50～ スイム初級45 【目指せ25】 齋藤
14:00～ STEP初級 45 金崎	14:00～ ヘリーダンス 60 文華		14:00～ aqua COMBAT30 yoko
15:15～ RITMOS 60 さき	15:15～ リラックスヨガ 60 チャコ	15:30～ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋	
19:00～ POWER WORKOUT 50 能登谷	18:30～ コアトレ30 ～美姿勢～ 飛田		
20:05～ ファイティング EX 50 能登谷	19:15～ ボディメイク 45 飛田		
21:10～ リラックスヨガ 50 能登谷	20:15～ ボディバランス 30 飛田		

木

1studio	2studio	3studio	pool
10:20～ 骨盤シェイプ 60 KAYO	10:20～ ナニ・アロハ 60 上園		11:00～ スイム入門30 【水慣れ～】 稲葉
11:35～ エアロ初中級 45 KAYO	11:45～ モナリザ エクササイズ 60 古森		11:40～ スイム初級45 【目指せ25】 稲葉
13:00～ ZUMBA 60 NINIE	13:00～ 骨盤リセット ヨガ 60 古森		
14:15～ POWER WORKOUT 50 yoko	14:25～ バレトン 40 高田		
15:20～ バーチャルボクシング 50 茂呂	15:20～ エアロ中上級 60 高橋（希）		15:00～ スイム初級30 【目指せ25】 関口
			15:40～ スイム中級30 【フォーム】 関口
18:45～ 姿勢からつくる 崩れにくい身体 ～抗重力筋を 目覚めさせる～ 60 名古屋	18:55～ バレエ 60 佐伯		19:05～ スイム中級30 【フォーム】 Hitomi
20:00～ ファイティング EX 50 辻本	20:15～ はじめて ピラティス30 宮石		19:45～ スイム中上級 45 【ドリル】 Hitomi
21:10～ Workout Yoga 45 HIKARU	21:00～ エアロ中級 45 宮石		21:05～ アクアビクス 30 辻本

金

1studio	2studio	3studio	pool
12:10～スイム入門/12:50～スイム初級 担当：牧野 こちらのクラスのご参加は、安全管理上、どちらか1本のみとさせていただきます			
11:00～ STEP初級 30 進藤	10:30～ 宮廷気功 60 倉林		10:45～ アクアビクス 30 関口
11:45～ ジャズダンス 45 Aya	11:45～ ピラティス 45 進藤	11:50～ エアロ初級 30 山田	11:25～ アクアミット 30 関口
ストレッチヨガ 60 Aya	RITMOS 60 進藤	12:35～ ボールストレッチ 45 山田	12:10～ スイム入門30 【水慣れ～】 牧野
14:00～ ダンスEX 45 高橋（希）	14:00～ ボルドプラ 30 山田		12:50～定20 スイム初級45 【目指せ25】 牧野
15:05～ シェイプボクシング 60 高田	14:50～ ベーシックヨガ 60 山田		15:00～ スイム中級30 【フォーム】 Hitomi
			15:40～ スイム中級45 【メドレー】 Hitomi
18:50～ ベーシックヨガ 50 河野	19:00～ エアロ初中級 45 長尾（勇）		
20:10～ ファイティング EX 45 渡邊	20:00～ ファンクショナル ストレッチ45 長尾（勇）		
21:10～ POWER WORKOUT 50 渡邊			

開始10分前から参加希望者にカラーバンドを配布いたしますプールスタッフまでお声がけください

土

1studio	2studio	3studio	pool
10:30～ adidas YOGA 50 小出	10:30～ ボルドプラ 45 太田（通）	11:00～ ピラティス 60 進藤	11:00～ aqua ZUMBA 45 清水
11:35～ STEP初級 30 太田（通）	11:30～ STEP中級 60 高橋（希）		11:55～ アクアビクス 30 清水
12:45～ マルチ整体 45 高橋（希）	12:45～ ZUMBA 60 NINIE	12:50～ K-1 Fit Fight45 MIWA	
13:50～ シェイプボクシング 60 MIWA	14:00～ バレトン 50 カオル	14:00～ ボールストレッチ 45 チャコ	14:15～ アクアビクス 30 馬場
15:10～ エアロ中級 45 菅原	15:05～ ベーシックヨガ 60 チャコ		14:55～ スイム中級45 【メドレー】 馬場
16:15～ ファンクショナル ストレッチ45 菅原	16:20～ バレエ入門 60 三浦		
17:25～ RADICAL POWER 45 STAFF	17:35～ バレエセンター プラス 45 三浦		

日

1studio	2studio	3studio	pool
10:25～ シェイプボクシング 60 高田	10:30～ 太極拳 60 王		
11:40～ バレトン 50 高田	11:45～ ベーシックヨガ 50 神		
13:00～ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:00～ バレエ入門 60 神		
14:15～ RADICAL POWER 45 STAFF	14:15～ RITMOS 60 進藤	14:15～ バレエセンタープラス 45 神	
15:30～ STEP初中級 45 進藤	15:30～ ボディコンディショニング 50 CHIAKI		
16:30～ エアロ初級 30 金崎	16:35～ adidas YOGA 60 小出		

【プールプログラム】

（最大参加人数の目安）

- アクア系 40名
- スイム系 20名

※アクアトレーニングは、効果と安全面を考慮し、定員25名です。

ただし、以下の場合は参加をお断りさせていただく場合がございます。

※アクアミット、フィンスイムの道具が無くなり次第

※レッスン進行に支障が出る人数の場合

【スタジオプログラム定員】

- 1studio 32名
- 2studio 52名
- 3studio 25名

※アイテムを使用するクラスの定員は、アイテムの数が定員数です。
詳細はスケジュール裏面または各スタジオの掲示物をご確認ください。

※全身シェイプはアイテムの都合上、定員30名です。

※ 予 マークがついているクラスは予約制です。

※スタジオへのご入場はインストラクターのご案内があるまでお待ちください。
※プールプログラムにご参加ご希望のかたは、開始時刻までにプールのレッスン専用コースまでお越しください。
※予 マークがないレッスン、または予約をせずにご参加される場合、入場までスタジオ前の足元の番号順に並んでお待ちください。
レッスン参加時はインストラクターの指示に従ってください。全レッスンプログラムの途中入場および途中退場は事故防止のためご遠慮ください。

マークのクラスはシューズが無くてもご参加いただけます。
マークがついているバレエのレッスンはバレエシューズもしくは靴下をご用意ください。
色のクラスは変更になったクラスです。色のクラスは新しいクラスです。
※体調が優れない時は、インストラクターかお近くのスタッフへお声掛けください。

MM Begin タイムスケジュール

クラス名	時間	定員	強度	難易度	内容
エアロビクス　プログラム					
エアロ初級	30	32(1st)・52(2st)・25(3st)	★	★	運動に慣れていない方やエアロビクスが初めての方を対象とした入門クラスです。
エアロ初中級	45	32(1st)・52(2st)	★	★ ★	エアロ初級クラスに慣れてきた方対象のシンプルなコンビネーションを楽しむクラスです。
ボディメイク	45	32(1st)・52(2st)	★ ★	★ ★	エアロビクスと筋コンディショニングを組み合わせたボディの引き締めを目的としたクラスです。
エアロ中級	45	32(1st)・52(2st)	★ ★	★ ★ ★	弾む動作や回転が加わり、初中級クラスに慣れてきた方向けのコンビネーションを楽しむクラスです。
エアロ中上級	60	32(1st)・52(2st)	★ ★ ★	★ ★ ★	中級クラスよりも更に複雑なコンビネーションにチャレンジしたい方向けのクラスです。
ステップ　プログラム					
STEP初級	30	30(1st/2st)	★	★	運動に慣れていない方やSTEPが初めての方を対象とした入門クラスです。
STEP初中級	45	30	★	★ ★	STEP初級クラスに慣れてきた方対象のシンプルなコンビネーションを楽しむクラスです。
STEP中級	45・60	30	★ ★	★ ★	弾む動作や回転が加わり、初中級クラスに慣れてきた方向けのコンビネーションを楽しむクラスです。
格闘技　プログラム					
ファイティングエクササイズ	45・50	32(1st)・52(2st)	★ ★	★ ★	様々な格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。バランス感覚や瞬発力にも効果絶大、ダイナミックなアクションがストレス発散にも効果的です。
シェイプボクシング	60	32	★ ★	★ ★	協栄ジムオリジナルボクシングプログラム。ボクシングの実践的レッスンをテーマとし音楽に合わせて、パンチ、ステップの基礎動作から実際の対人を想定した応用動作も導入しています。
STICK WORKOUT	50	20	★ ★	★	専用のスティックを使用し、格闘技の動作を楽しむクラス。ハリウット映画のワンシーンのように、音楽に合わせてスティックを振ってシェイプアップをしていきます。バランス感覚や体幹もトレーニングできます。
バーチャルボクシング	50	32(1st)・52(2st)	★ ★	★	ボクシングをスポーツフィットネスとして身近に感じることを目的とした、音楽に合わせてボクシングの動作を組み合わせて動く脂肪燃焼系、反射神経UPの運動です。ご年齢問わず、ご自身のペースで動けます。
K-1 Fit Fight	45	25	★	★	運動効果の高いK-1のパンチ・ キック・ヒザ蹴りを入れた動作を、年齢性別問わずどなたでも気軽に出来るようプログラミングされた脂肪燃焼エクササイズです。
ダンス系 プログラム					
ジャズダンス	45・60	32(1st)・52(2st)	★ ★	★ ★	ジャズダンスの振り付けを楽しむクラスです。
ヒップホップ	60	32	★	★ ★	振付をメインに音楽に合わせてヒップホップを楽しむクラスです。
ストリートダンス	50	32	★ ★	★ ★	ヒップホップやハウスなどさまざまなジャンルのダンスを取り入れて振付けを楽しむクラスです。
RITMOS	60	32(1st)・52(2st)	★	★ ★	ラテン・ヒップホップ・レゲトンなど様々なジャンルの曲に合わせて1曲ずつ振付を完成させていくクラスです。
ダンスエアロ	45	32	★ ★	★ ★	エアロビクスの動きからダンススタイルに変化させていくクラスです。
ZUMBA	45・60	32(1st)・52(2st)	★ ★	★	ラテン系の音楽とダンス、そしてフィットネスエクササイズを融合させたダンスクラスです。
ボルドブラ	30・45	52	★	★	ダンス・バレエの動きから、姿勢トレーニング・筋力と柔軟性を養うエレガントなダンスワークアウトクラスです。
ベリーダンス	60	52	★ ★	★	循環器系統すべてに効果的なトレーニングと、腹筋の強化をもたらすオリエンタルダンスです。
オハナ・フラ・エ・マルラニ	60	25	★	★	ハワイの民族舞踊で、ゆったりとした動きでダイエットにも効果的なダンスです。優雅に踊りながら、美しい身体作りをしていきます。
ナニ・アロハ	60	52	★	★	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスを融合した新しいフラダンスです。
バレエ　入門	60	52	★	★	基本的なバレエの動きを習得する入門クラスです。
バレエ	60	52	★	★ ★	基礎を中心に、音楽合わせて動く事や新しい動きにチャレンジするなど、入門クラスより少しレベルアップしたクラスです。
バレエセンタープラス	45	52(2st)・25(3st)	★ ★	★ ★	バレエに慣れてきた方、バーを使わずに踊ってみたい方向けのクラスです。
ダンスEX	45	32	★ ★	★ ★	様々なジャンルの曲に合わせた振り付けを楽しむクラスです。
調整系プログラム					
はじめてピラティス	30	52	★ ★	★	ミニボールやバランスボールを使い体幹部を鍛え、ピラティスの基礎を学ぶ入門クラスです。
ピラティス	45・60	52(2st)・23(3st)	★ ★	★ ★	胸式呼吸をおこないながら、コアの筋肉を効果的に鍛え、しなやかな身体を目指すクラスです。
バレトン	40・50	32(1st)・52(2st)	★ ★	★	フィットネス・バレエ・ヨガ・コンディショニングの要素を活かし、全身をくまなく使用しながら柔軟性を高めてくれるワークアウトです。
バレエワークアウト	60	23	★	★	バレエ要素を取り入れたストレッチ＆コアトレーニングのクラスです。バレエ経験のない方も安心してご参加頂けます。
姿勢改善	45	23	★	★	専用マットを使用し、背すじを正しく伸ばし本来の正しい姿勢へ導くクラスです。
骨盤シェイプ	60	32	★	★	骨盤のゆがみ・ゆるみを改善しボディラインを整えます。
マルチ整体	45	32	★	★	関節の可動域を広げ、柔軟性と自然治癒力を高めます。身体の不快感・歪み・凝りが気になる方必見なクラスです。
ボディコンディショニング	45・50	52	★	★	骨盤周りのほぐしや全身のストレッチに加え、体幹トレーニングも行い、身体を整えてくクラスです。
ボディバランス	30	32(1st)・52(2st)	★	★	柔らかで引き締まった体幹を目指し、強化、ストレッチを行います。
骨盤エクササイズ&ストレッチ	60	23	★	★	手足を大きく動かしながら上下運動を繰り返し、身体バランスを整え、全身持久力を高めます。後半は、動的ストレッチで体幹部を解していきます。
モナリザエクササイズ	60	52	★	★	交感神経がうまく働かず、やせにくい状態（モナリザ症候群）を改善していくエクササイズです。リンパの流れを促進して、体を浄化し、インナーマッスルを鍛えて内分泌系代謝をアップさせます。
Q-renボディメンテナンス骨盤体操	45	32	★	★	リラックス効果が期待できる呼吸法を中心に、簡単なストレッチや腰痛予防・改善に必要な筋力を鍛えていくクラスです。
トレーニング系プログラム					
脂肪燃焼サーキット	30	20	★ ★	★	簡単な筋力トレーニングと有酸素トレーニングで効率よく脂肪燃焼を目指すクラスです。
全身シェイプ	45	30	★ ★	★	自身の体重や道具を使った簡単なトレーニングで、全身のシェイプアップを目指します！
POWER WORKOUT	50	30	★ ★	★	バーベルを使用し、音楽に合わせてトレーニングをします。ウエイトを調節する事で初めての方でも安全に効果が得られ、どなたでも楽しくクラスに参加出来ます。
BOSU BALANCE	40	15	★	★	半球形のボールを使用したファンクショナルトレーニングです。不安定な足場の上で行いバランスにチャレンジしていきます。
コアトレ～美姿勢～	30	52	★ ★	★	ウエスト周りを中心に、コア(体幹)をトレーニングしながら【美姿勢】を目指すクラスです。美姿勢を意識する事は全てのエクササイズの基本となるので、ケガの予防から回復促進に繋がります！
リラクゼーション系 プログラム					
バレエストレッチ	30	23	★	★	バレエの基礎となるストレッチを行うクラスです。
ファンクショナルストレッチ	45	32(1st)・52(2st)	★	★	骨盤と肩甲骨周辺の筋肉を中心に気持ち良く動かし、美しい身体を目指すクラスです。
ボールストレッチ	45	23	★	★	専用のボールを使い、背中の凝りや骨盤調整をしていくクラスです。
オリエンタル系 プログラム					
少林寺流マインドフルネス瞑想	60	23	★	★	中国嵩山の少林寺に伝わる洗髄経（せんずいきょう）を行います。呼吸法でエネルギーの流れを導きながら、心だけでなく肉体から身体を整えます。北鎌倉円覚寺の修行僧の方々も学んだ【座ったまま動く瞑想】です。
姿勢からつくる崩れにくい身体～抗重力筋を目覚めさせる～	60	32	★	★	古式ボディワークを使い、姿勢を整えて抗重力筋を目覚めさせます。北鎌倉円覚寺の修行僧の方々も学んだ【立って動く瞑想】です。
太極拳	60	32(1st)・52(2st)	★	★	緩やかな動きと呼吸で新陳代謝を高め、筋力アップにも最適なクラスです。
宮廷気功	60	52	★	★	絶大なる効果の為、清王朝で門外不出とされた秘伝の気功法です。
ヨガ系 プログラム					
リラックスヨガ	50・60	32(1st)・52(2st)・23(3st)	★	★	ゆっくりとした腹式呼吸と無理のないポーズで、身体をリフレッシュ出来るクラスです。
アクティブヨガ	60	23	★ ★	★ ★	身体を鍛えながら集中力を高め、代謝効果をアップ出来るボディシェイプのクラスです。
ストレッチヨガ	60	32(1st)・52(2st)	★	★	一つ一つの動きをゆっくりと時間を掛けて行うことで、身体を芯から解し、心も身体もリラックス。内側からしなやかに引き締めながら、違和感を感じにくくしてゆきましょう。
ベーシックヨガ	50・60	32(1st)・52(2st)	★	★	ヨガの基本的な動きをベースに、ポーズをとっていきます。はじめての方でも安心して参加できるクラスです。
骨盤リセットヨガ	60	52	★	★	深い呼吸をしながら、骨盤・骨格に焦点を当て、骨盤を中心に全身の調整を行います。初心者でも安心してご参加いただけるクラスです。
Workout Yoga	45	32	★ ★	★	EDMや洋楽のカウントに合わせながら、ヨガの動きを用いる『筋トレ×ストレッチ』の融合プログラムです！
季節の陰陽ヨガ	60	52	★	★	身体を動かし筋肉に働きかけ、ポーズをとる「陽ヨガ」と、経路理論をもとにポーズをホールドし関節・靭帯・腱などに働きかける「陰ヨガ」と組み合わせながら、心身のバランスを整えるクラスです。
adidas Training Academy　プログラム					
adidas YOGA	50・60	32(1st)・52(2st)	★ ★	★ ★	アヌサラヨガに基づき、フィットネスに進化したYoga。身体に負担をかけず、安全で効果的に強く美しい身体を目指します。
RADICAL FITNESS プログラム					
RADICAL POWER	45	30	★ ★	★	バーベルとプレートを使用した全身の筋力トレーニングプログラム。効果音が特徴的なノリの良い音楽に合わせて、筋力向上や脂肪燃焼をしていきます。
スイミング系 プログラム					
スイム入門【水慣れ～】	30	20	★	★	水慣れ～クロール・背泳ぎまで練習します。【対象】「プールが初めての方」「初めて水泳を教わる方」「運動が久しぶり」などプールに慣れていない方
スイム初級【目指せ25】	30・45	20	★ ★	★	月ごとに種目を変えて4泳法を25m泳げるように練習します。【対象】25m泳げるようになりたい方
フィンスイム	30	20	★ ★	★ ★	フィン（足ひれ）を使用しながらいつもよりも速く楽しく泳ぐ練習をします。※フィンのサイズには限りがございます。【対象】4泳法25m泳げる方
スイム中級【フォーム】	30	20	★ ★	★ ★	きれいに泳ぐ為にフォーム中心に練習します。【対象】4泳法25m以上泳げる方
スイム中級【メドレー】	45	20	★ ★	★ ★	4泳法を楽しくゆっくり泳ぐことを目標として練習します。【対象】4泳法25m以上泳げる方
スイム中上級【ドリル】	45	20	★ ★ ★	★ ★ ★	4泳法に更なるレベルアップを目指してドリル練習などをします。【対象】4泳法50m以上泳げる方
アクアフィットネス系 プログラム					
アクアビクス	30	40	★ ★	★	音楽のリズムに合わせて動く、シェイプアップを目的としたクラスです。
アクアミット	30	40	★ ★	★	水中グローブ（ミット）を使って水の抵抗を使い、筋力トレーニングを行うクラスです。
アクアトレーニング	30	25	★ ★	★	「ヌードル」という道具を使用し、バランス感覚を養うと共に全身トレーニングを行います。また、音楽に合わせることで脂肪燃焼・浮くことでリラクゼーション効果もあります。
aqua COMBAT	30	40	★ ★	★ ★	パンチやキックを行い、コンビネーションを組み立てていきます。水中で行う事により、水の抵抗を感じ、効率よくシェイプアップを図る事が出来ます。
aqua ZUMBA	45	40	★ ★	★ ★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたアクアダンスエクササイズです。

MM Begin WEEKLY SCHEDULE

2026.7～

Monday

1studio	2studio	3studio	pool
10:30～ BODY MAKE 45 KAWASAKI	10:20～ FIGHTING EX 50 yoko		
11:30～ 予30 FULL BODY SHAPE UP 45 yoko	11:30～ PILATES 60 INOUE	11:00～ RELAX YOGA 60 SHINDO	11:30～ AQUA AEROBICS 30 KAWASAKI
12:40～ HIPHOP 60 rena	12:50～ INTERMEDIATE STEP 45 OBATA	12:40～ 予 BACK STRAIGHT 45 ISHIZUKI	13:00～ MEDLEY CHALLENGE 45 INABA
13:55～ DANCE AERO 45 KANEZAKI	13:55～ ZUMBA 45 M.TAKAHASHI		13:55～ FIN SWIM 30 INABA
14:55～ BALLETONE 50 JIN	15:00～ Q-REN BODY MAINTENANCE PELVIC EXERCISES 45 M.TAKAHASHI		14:45～ AQUA GLOVE 30 INABA
		15:50～ SHAOLINJI STYLE MIND FULMATE MEDITATION 60 NAGOYA	
19:05～ RADICAL POWER 45 STAFF	18:30～ BEGINNER'S AERO 30 SUGAWARA		
20:15～ BODY BALANCE 30 TANIGUCHI	19:15～ BEGINNER'S STEP 30 SUGAWARA		
21:00～ FIGHTING EX 50 TSUJIMOTO	20:00～ ZUMBA 45 NINIE		
	21:00～ JAZZ DANCE 60 TANIGUCHI		

Tuesday

1studio	2studio	3studio	pool
10:30～ INTERMEDIATE AERO 45 IMAI	10:20～ STRETCH YOGA 60 IMAMURA	10:45～ FAT COMBUSTION TRAINING 30 HAYASHI	11:00～ AQUA AEROBICS 30 INOHARA
11:30～ STREET DANCE 50 ASAMI	11:30～ FIRST INTERMEDIATE AERO 45 HAYASHI	11:30～ PELVIC EXERCISE & STRTCH 60 IMAMURA	11:45～ 予25 AQUA TRAINING 30 INOHARA
12:40～ STICK WORKOUT 50 NOTOYA	12:30～ RITMOS 60 SAKI	予	
13:45～ POWER WORKOUT 50 NOTOYA	13:45～ BALLET 60 Y.NAGAO	13:00～ BALLET STRETCH 30 Y.NAGAO 13:45～ ACTIVE YOGA 60 YAMADA	
14:55～ ADVANCED AERO 60 MIYAISHI	15:00～ SEASONAL YIN AND YANG YOGA 60 YAMADA		
	16:15～ BODY CONDITIONING 45 MIYAISHI		
18:45～ HIPHOP 60 HIKARI			
20:10～ FIGHTING EX 45 yoko	18:55～ PILATES 60 ARENA	19:00～ BALLET WORKOUT 60 SANO	19:50～ TRY 25M 45 SEKI
21:10～ POWER WORKOUT 50 yoko	20:15～ ZUMBA 45 ARENA		20:45～ FIN SWIM 30 SEKI

Wednesday

1studio	2studio	3studio	pool
10:25～ TA'I CHI 60 YUASA	10:30～ Virtual Boxing 50 MORO	10:40～ BACK STRAIGHT 45 ISHIZUKI 予	11:00～ AQUA AEROBICS 30 MATSUMOTO
11:35～ BASIC YOGA 50 KOUNO 予	11:45～ ZUMBA 45 NINIE	11:40～ BEGINNER'S AERO 30 ISIZUKI	12:10～ BEGINNER'S SWIM 30 SAITOU
12:45～ FIGHTING EX 45 yoko	12:45～ BALLETONE 50 JIN	12:45～ Ohana Hula E Malulani 60 Kelly	12:50～ TRY 25M 45 SAITOU
14:00～ FIRST INTERMEDIATE STEP 45 KANEZAKI	14:00～ BELLY DANCE 60 AYAKA		14:00～ AQUA COMBAT 30 yoko
15:15～ RITMOS 60 SAKI	15:15～ RELAX YOGA 60 CHAKO	15:30～ SHAOLINJI STYLE MIND FULMATE MEDITATION 60 NAGOYA	
19:00～ POWER WORKOUT 50 NOTOYA	18:30～ CORE TRAINING30 ～BISHISEI～ TOBITA		
20:05～ FIGHTING EX 50 NOTOYA	19:15～ BODY MAKE 45 TOBITA		
21:10～ RELAX YOGA 50 NOTOYA	20:15～ BODY BALANCE 30 TOBITA		

Thursday

1studio	2studio	3studio	pool
10:20～ PELVIC SHAPE 60 KAYO	10:20～ ALOHA DANCE 60 UEZONO		11:00～ BEGINNER'S SWIM 30 INABA
11:35～ INTERMEDIATE AERO 45 KAYO	11:45～ MONALISA EXERCISE 60 KOMORI		11:40～ TRY 25M 45 INABA
13:00～ ZUMBA 60 NINIE	13:00～ PELVIC RESET YOGA 60 KOMORI		
14:15～ POWER WORKOUT 50 yoko	14:25～ BALLETONE 40 TAKADA		15:00～ TRY 25M 30 SEKIGUCHI
15:20～ Virtual Boxing 50 MORO	15:20～ ADVANCED AERO 60 N.TAKAHASHI		15:40～ INTERMEDIATE SWIM 30 SEKIGUCHI
18:45～ Meditation Posture for a Fatigue-Free Body 60 NAGOYA			
20:00～ FIGHTING EX 50 TSUJIMOTO	18:55～ BALLET 60 SAEKI		19:05～ INTERMEDIATE SWIM 30 Hitomi
21:10～ Workout Yoga 45 HIKARU	20:15～ BEGINNER'S PILATES30 MIYAISHI		19:45～ ADVANCED SWIM 45 Hitomi
	21:00～ INTERMEDIATE AERO 45 MIYAISHI		21:05～ AQUA AEROBICS 30 TSUJIMOTO

Friday

1studio	2studio	3studio	pool
11:00～ BEGINNER'S STEP 30 SHINDO	10:30～ THE COURT QI GONG 60 KURABAYASHI		10:45～ AQUA AEROBICS 30 SEKIGUCHI
11:45～ JAZZ DANCE 45 Aya	11:45～ PIRATES 45 SHINDO	11:50～ BEGINNER'S AERO 30 YAMADA	11:25～ AQUAGLOVE 30 SEKIGUCHI
12:45～ STRETCH YOGA 60 Aya	12:45～ RITMOS 60 SHINDO	12:35～ POLE ST 45 YAMADA	12:10～ BEGINNER'S SWIM 30 MAKINO
14:00～ DANCE EX 45 N.TAKAHASHI	14:00～ PORT DE BRAS 30 YAMADA		12:50～ TRY 25M 45 MAKINO
15:05～ SHAPE BOXING 60 TAKADA	14:50～ BASIC YOGA 60 YAMADA		15:00～ INTERMEDIATE SWIM 30 Hitomi
			15:40～ MEDLEY CHALLENGE 45 Hitomi
18:50～ BASIC YOGA 50 KOUNO	19:00～ FIRST INTERMEDIATE AER045 NAGAO		
20:10～ FIGHTING EX 45 WATANABE	20:00～ 予 FUNCTIONAL STRETCH 45 NAGAO		
21:10～ POWER WORKOUT 50 WATANABE			

Saturday

1studio	2studio	3studio	pool
10:30～ ADIDAS YOGA 50 KOIDE	10:30～ PORT DE BRAS 45 T.OTA	11:00～ PILATES 60 SHINDO	11:00～ AQUA ZUMBA 45 SHIMIZU
11:35～ BEGINNER'S STEP 30 T.OTA	11:30～ INTERMEDIAT E STEP 60 N.TAKAHASHI		11:55～ AQUA AEROBICS 30 SHIMIZU
12:45～ MULTI-BONE SETTER 45 N.TAKAHASHI	12:45～ ZUMBA 60 NINIE	12:50～ K-1 Fit Fight45 MIWA	
13:50～ SHAPE BOXING 60 MIWA	14:00～ BALLETONE 50 KAORU	14:00～ POLE ST 45 CHAKO	14:15～ AQUA AEROBICS 30 BABA
15:10～ INTERMEDIATE AERO 45 SUGAWARA	15:05～ BASIC YOGA 60 CHAKO		14:55～ MEDLEY CHALLENGE 45 BABA
16:15～ FUNCTIONAL STRETCH 45 SUGAWARA	16:20～ BEGINNER'S BALLET 60 MIURA		
17:25～ RADICAL POWER 45 STAFF	17:35～ BALLET CENTER PLUS 45 MIURA		

Sunday

1studio	2studio	3studio	pool
10:25～ SHAPE BOXING 60 TAKADA	10:30～ FITNESS TA'I CHI 60 OU		
11:40～ BALLETONE 50 TAKADA	11:45～ BASIC YOGA 50 JIN		
13:00～ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:00～ BEGINNER'S BALLET 60 JIN	14:10～ BALLET CENTER PLUS 45 JIN	
14:25～ RADICAL POWER45 STAFF	14:15～ RITMOS 60 SHINDO		
15:30～ FIRST INTERMEDIATE STEP 45 SHINDO	15:30～ BODY CONDITIONING 50 CHIAKI		
16:30～ BEGINNER'S AERO 30 KANEZAKI	16:35～ ADIDAS YOGA 60 KOIDE		

Reservation Start 10:00～

12:10～BEGINNER'S SWIM/ 12:50～TRY25M
INSTRUCTOR：MAKINO
For safety reasons, you may participate in only one of these classes.

【Pool Capacity】

- Aqua Programs 40
- Swim Programs 20

In adittion,we might refuse you to participate in the class at the following cases.
※In case of the items to use at the Aquamit or Finswim classes run out.
※In case of too many people join in a class to operate it.

【Studio Capacity】

- 1studio 32
- 2studio 52
- 3studio 25

※The capacity of the class where we use items is the number of ones.
The details of the capacity are listed on the back side.
※【FULL BODY SHAPE UP】 the capacity is 30 for safety.
※ 予 mark show that a reservation is needed.
Please write your name on the reservation form.
If the reservation form is not full 10 minute before the class starts, you can join in it without reservation.

The classes with this symbol are suitable for beginners.
Please tag your arm-band on the training recorder before you enter the studio.
We hope you understand that this schedule might be changed depending on the situation.
We will be closed on the 15th and the end of every month.

Please follow the instructions from the staff when you are in the class.
You can tag on the recorder 15minutes before the class starts. Furthermore,please do not exit between the lesson to prevent accidents.
colored boxes are the classes which have been changed. You can join in the classes on bare feet. colored boxes are the new classes.
予 When you are joining in the class without this symbol or you haven't made a reservation, please wait in line in front of the studio until it opens.

STUDIO・POOL PROGRAMS ※Look at the surface for time and capacity.

NAMES	TIME	CAPACITY	INTENSITY	DIFFICULTY	CONTENTS
AEROBICS PROGRAM					
BEGINNER'S AERO	30	32(1st)・52(2st)・25(3st)	★	★	Aimed at those who just started working out and Aerobics beginners.
FIRST INTERMEDIATE AERO	45	32(1st)・52(2st)	★	★ ★	Introduces simple Aerobics movements to those who became familiar with beginner's class.
INTERMEDIATE AERO	35	32(1st)・52(2st)	★ ★	★ ★	Enjoy further Aerobics movements with more jumping and hopping actions.
BODY MAKE	35	32(1st)・52(2st)	★ ★	★ ★	Purpose of this class is to tone up your body with more Aerobics and muscle conditioning.
ADVANCED AERO	45	32(1st)・52(2st)	★ ★ ★	★ ★ ★	This class is for those who are interested in more complex choreography.
STEP PROGRAM					
BEGINNER'S STEP	30	30(1st/2st)	★	★	Aimed at those who just started working out and Step beginners.
FIRST INTERMEDIATE STEP	45	30	★	★ ★	Introduces simple steps to those who became familiar with beginner's class.
INTERMEDIATE STEP	45	30	★ ★	★ ★	Jumping and hopping movements combined with other steps will burn more calories efficiently.
ADVANCED STEP	60	30	★ ★ ★	★ ★ ★	This is an intermediate/advanced class, who are interested in more complex steps.
COMBAT PROGRAM					
FIGHTING EXERCISE	45・50	32(1st)・52(2st)	★ ★	★ ★	You will be challenging different movements of martial arts. Those powerful actions will not only reduce your stress, but it will train your sense of balance, and explosive power.
SHAPE BOXING	60	32	★ ★	★ ★	This is Kyoei gym's original boxing exercise. Together with music, you will be able to experience practical boxing lesson.
STICK WORKOUT	50	20	★ ★	★	This is a stick fighting workout class. We will be using exclusive stick to embody traditional martial arts movements.
Virtual Boxing	50	32(1st)・52(2st)	★ ★	★	This is a fat burning exercise that works by combining boxing movements with music.
K-1 Fit Fight	45	25	★	★	Fat burning exercise programmed for anyone of any age and gender.
DANCE PROGRAM					
JAZZ DANCE	60	52	★ ★	★ ★	This class is for you to enjoy Jazz dance.
HIPHOP	60	32	★	★ ★	This class will be mainly dancing to a choreography.
STREET DANCE	50	32	★ ★	★ ★	This class is for you to enjoy rhythm,Hip-Hop and House music.
RITMOS	60	32(1st)・52(2st)	★	★ ★	Using latin/hip hop/reggaeton music, you will be able to complete 8 to 10 choreographies non-stop.
DANCE AERO	45	32	★ ★	★ ★	This class is aerobics movements as a dance style.
ZUMBA	45・60	32(1st)・52(2st)	★ ★	★	Along with latin music, you will be introduced to some dance movements combined with exercise actions.
PORT DE BRAS	30・45	52	★	★	Aimed to gain flexibility and strength through active dance and slow ballet movement.
BELLY DANCE	60	52	★ ★	★	Belly dancing is an oriental dance class which gives effect to circulatory organs and strengthens your abdominal muscles.
Ohana Hula E Malulani	60	25	★	★	Hula is a hawaiian ethnic dance, and its slow movement is also effective for burning calories.
ALOHA DANCE	60	52	★	★	This is a new style of hula dance, mixing hawaiian hula and contemporary fitness.
BEGINNER'S BALLET	60	52	★	★	You will learn the basics of ballet movement.
BALLET	60	52	★	★ ★	While focusing on basic ballet movements, this class also introduces new challenging ballet movements.
BALLET CENTER PLUS	45	52(2st)・25(3st)	★ ★	★ ★	Intermediate class of beginer's barret.
DANCE WORKOUT	45	32	★ ★	★ ★	You can simply enjoy the dance move according to the rhythm without performing difficult choreography in this class.
DANCE EX	45	32	★ ★	★ ★	This is a class where you can enjoy choreography suitable for songs of various genres.
CONDITIONING PROGRAM					
BEGINNER'S PILATES	30	52	★ ★	★	Purpose of this class is to master the basics of Pilates by using mini ball/balance ball to train your core muscles.
PILATES	45・60	32(1st)・52(2st)	★ ★	★ ★	Aims to acquire a lithe body by training core mucsles through costal breathing.
BALLET WORKOUT	60	52	★ ★	★	You will experience stretching and core muscle trainings through ballet movements. Ballet beginners are welcome to join.
BALLETONE	50	52	★ ★	★	By making good use of factors of fitness/ballet/yoga/conditioning, this workout will effectively allow you to use every parts of your body to increase your flexibility.
BACK STRAIGHT	30	23	★	★	Using a special pole to streching your back and pelvic.
PELVIC SHAPE	45	32	★	★	Introducing advanced class of pelvic exercise.
MULTI BONE SETTER	45	32	★	★	You will be trained to excurse your ligaments in order to increase flexiblity and natural healing power. Recommended to those who feel stiffness/discomfort to your body.
BODY CONDITIONING	45・50	52	★	★	For the purpose of tightening a waist by twisting a trunk of the body.
BODY BALANCE	30	32(1st)・52(2st)	★	★	Aim for this class is to build soft but tightened body by stretching and streghtening your muscles.
PELVIC EXERCISE &STRETCH	60	23	★	★	Main purpose of this class is to fix your posture. Feel your innner muscles and improve your sense of balance
MONALISA EXERCISE	60	52	★	★	This class is for those are difficult to lose weight.It will purfy your body by promoting flow of iympha and improve your endocrirology and metabolism.
Q-REN BODY MAINTENANCE PELVIC EXERCISE	45	32	★	★	This class focuses on breathing techniques that can be expected to have a relaxing effect, as well as simple stretches and exercises to strengthen the muscles necessary to prevent and improve lower back pain.
TRAINING PROGRAM					
FAT COMBUSTION TRAINING	30	20	★ ★	★	Aim at the fat combustion by simple muscular workout and aerobic training efficiently.
FULL BODY SHAPE UP	45	30	★ ★	★	This class will train and tighten up your whole body.
POWER WORKOUT	50	30	★ ★	★	Along with the music, you will be using barbells to exercise. By adjusting the weight, anyone can easily train and enjoy.
BOSU BALANCE	40	15	★	★	This class uses a semi-spherical ball for functional training. By balancing on unstable surface, it will strengthen your inner muscles.
CORE TRAINING～BISHISEI～	30	52	★ ★	★	To train your inner-muscles to stand straightly for refraining from getting injury or for recovery from it.
RELAXATION PROGRAM					
BALLET STRETCH	30	23	★	★	This class will create your basis of ballet.
POLE STRETCH	45	23	★	★	You will be using an exclusive pole to take your stiffness out of your back and adjust your pelvis.
FUNCTIONAL STRETCH	45	32(1st)・52(2st)	★	★	Aims to build lithe body by exercising muscles around your pelvis and shoulder-blade.
ORIENTAL PROGRAM					
SHAOLINJI STYLE MIND FULMATE MEDITATION	60	23	★	★	Train your body and mind through shorinji style of meditation and breathing.This is a " moving meditation" that was also learned by monks at Engakuji Temple in Kita-Kamakura.
Meditation Posture for a Fatigue-Free Body	60	32	★	★	This class uses traditional bodywork to improve posture and awaken anti-gravity muscles through standing and moving meditation, inspired by monks at Engaku-ji Temple in Kita-Kamakura.
FITNESS TA'I CHI	60	32(1st)・52(2st)	★	★	Slow movement and breathing exercise will improve your metabolism.
THE COURT QI GONG	60	52	★	★	Due to its tremendous effect, this Qi Gong was never allowed to be taken out of the court during the Shing dynasty.
YOGA PROGRAM					
RELAX YOGA	50・60	32(1st)・52(2st)・23(3st)	★	★	By experiencing abdominal breathing and beginner's yoga poses will refresh your mind and body.
ACTIVE YOGA	60	52(2st)・23(3st)	★ ★	★ ★	This is a shape up class. The aim is to gain concentration skills and to improve your metabolism.
STRETCH YOGA	60	32(1st)・52(2st)	★	★	Relaxation of body by slow and focu . Aims to refresh mind and body through yoga poses.
BASIC YOGA	50・60	32(1st)・52(2st)	★	★	You will be taking poses based on basic movement of yoga.This is also fou a beginner
PELVIC RESET YOGA	60	52	★	★	We will be having breathing exercise in order to adjust your pelvis and your framework. Beginners are welcome to join.
Workout Yoga	45	32	★ ★	★	A training program that uses yoga movements while matching EDM and Western music.
SEASONAL YIN AND YANG YOGA	60	52	★	★	「YANG YOGA」Take poses that work the muscles that move your body. 「YIN YOGA」Hold poses based on path theory and work on joint ligament and tendons. It is a class that combines these two to balance the mind and
TRY FITNESS powered by adidas PROGRAM					
adidas YOGA	50・60	32(1st)・52(2st)	★ ★	★	Based on Anusara Yoga, this class introduces more contemporary fitness Yoga. It aims to build strong and flexible body with less burden on your framework.
RADICAL FITNESS PROGRAM					
RADICAL POWER	45	30	★ ★	★	Entine body workout with barbell & weight plates.
SWIM PROGRAM					
BEGINNER'S SWIM	30	20	★	★	Purpose of this class is to be able to swim.
TRY 25M	30・45	20	★ ★	★	Aim is to be able to swim the stroke/the backstroke for 25meters.
FIN SWIM	30	20	★ ★	★ ★	Swimming with fin.
INTERMEDIATE SWIM	30	20	★ ★	★ ★	This class is for practicing with proper swimmin style.
MEDLEY CHALLENGE	45	20	★ ★	★ ★	This class is to enjoy 4 different styles of swimming.
ADVANCED SWIM	45	20	★ ★ ★	★ ★ ★	This class is for intermediate/advanced swimmers, who are willing to train further. ※For swimmers who can swim 4 different style for more than 25M.
AQUA PROGRAM					
AQUA AEROBICS	30	40	★ ★	★	Aim of this class is to shape-up your body by dancing along to music.
AQUA GLOVE	30	40	★ ★	★ ★	We will be using underwater gloves to increase the water resistance in order to train your muscles.
AQUA COMBAT	30	40	★ ★	★ ★	By kicking and punching under water, the water resistance will help you shape-up your body effectively.
AQUA TRAINING	30	25	★ ★	★	Using a tool called noodles todevelop a sense of balance and perform whole body training. Also, fat burning by music, and relaxation effect by floating.
AQUA ZUMBA	45	40	★ ★	★ ★	We will be using latin music and dance to introduce aqua dance exercise.