

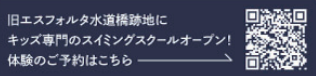
2025年5月 赤坂店 プログラムスケジュール (月～金) 【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください

|       | 月 Monday<br>12, 19, 26           |  | 火 Tuesday<br>13, 20, 27           |                                 | 水 Wednesday<br>7, 14, 21, 28                      |                                       | 木 Thursday<br>1, 8, 15, 22, 29                                      |  | 金 Friday<br>2, 16, 23, 30                |  |
|-------|----------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------------|---|--|--|--|
|       | スタジオ                             | プール                                      | スタジオ                              | プール                             | スタジオ  | プール                                   | スタジオ  | プール                                      | スタジオ                                     | プール                                      |
| 7:00  |                                  |  |                                   |                                 |   |                                       |   |  |  |  |
| 8:00  | リフレッシュヨガ<br>8:00～8:50 渡辺         |  | リフレッシュヨガ<br>8:00～8:50 渡辺          |                                 | ボディケア<br>7:40～8:40 森田                             |                                       | リリースヨガ<br>8:00～8:50 mai   |  | 太極拳<br>7:50～8:40 松矢                      |  |
| 9:00  |                                  |  |                                   |                                 |   |                                       |   |  |  |  |
| 10:00 | 機能改善エクササイズベータック<br>9:30～10:15 桜井 |  | ウォーカリズム<br>10:00～11:00 御手洗        | 水中歩行<br>10:15～10:45 山本          | 美姿勢ヨガ<br>10:00～11:00 黒田                           | 水中歩行<br>10:30～11:00 井田                | 機能改善エクササイズ<br>10:00～10:45 大串  |  | ボディケア<br>10:00～11:00 森田                  | クロール初級<br>9:50～10:20 光安                  |
| 11:00 | エアウォーク初級<br>10:30～11:30 桜井       | 水中歩行<br>11:00～11:30 山本                   | 機能改善ストレッチ<br>11:10～11:55 松岡       | オリジナルアクアピクス<br>11:00～11:30 長南   | 背骨の調律 Sintex®<br>～股関節コンディショニング～<br>11:15～12:15 井上 | ハイドロトレーニング<br>11:10～11:40 井田<br>定員14名 | リトモス<br>10:55～11:55 大串  | 水中歩行<br>10:50～11:20 山本                   | リラクソヨガ<br>11:15～11:45 今井                 | 水中歩行<有料><br>11:15～12:00 太田               |
| 12:00 | 機能改善エクササイズ<br>11:45～12:45 桜井     | フィンスイム初級<br>11:40～12:10 山本               | ピラティス<br>12:05～13:05 松岡           | 引き締めミットアクアピクス<br>11:45～12:30 倉田 | 背骨の調律 Sintex®<br>～首・腰・股関節スッキリ～<br>12:30～13:30 井上  | コアコンディショニングAQUA<br>12:40～13:10 ★SEN★  | 背骨と股関節の調律 Sintex®<br>～ゆるふわ肩甲骨！<br>緩めて整える姿勢メンテナンス～<br>12:05～13:05 清美 | アクアピクス<br>12:10～12:40 あかね                | 美姿勢ヨガ<br>11:55～12:55 今井                  | 水中歩行<br>12:10～12:40 太田                   |
| 13:00 | ZUMBA®<br>13:00～14:00 佐藤 航       |  | STEPウォームアップ&筋トレ<br>13:15～14:15 松岡 |                                 | フリースタイルベータックスタート<br>13:40～14:10 井内                | アクアダンス<br>13:20～13:50 ★SEN★           | ダンスエアロピクス<br>13:15～14:15 井口   | クロール中級<br>13:30～14:00 小島                 | 骨盤ストレッチ<br>13:10～14:10 松岡                | ハイドロコンディショニング<br>12:50～13:20 太田<br>定員14名 |
| 14:00 | ピラティス<br>14:10～15:10 SACHIKO     | 背泳ぎ中級<br>14:40～15:10 和食                  | ボディケア<br>14:25～15:25 渋谷           | 平泳ぎ中級<br>14:00～14:30 筒井         | フリースタイルベータック<br>14:20～15:20 井内                    | 平泳ぎ初級<br>14:00～14:30 山本               | STEP初級<br>14:25～15:10 井口  | 背泳ぎ中級<br>14:10～14:40 小島                  | ハイローコンボ初級<br>14:20～15:20 松岡              |  |
| 15:00 | ハタヨガ<br>15:20～16:20 SACHIKO      | ロングスイム上級<br>15:20～16:05 和食               | ラテンダンススタート<br>15:35～16:05 佐々木ルイス  | 個人メドレー中級<br>14:40～15:10 筒井      | ハタヨガ<br>15:35～16:35 栗原ゆり                          | クロール初級<br>14:40～15:10 山本              | MOSSA Group Fight®<br>15:20～16:20 ZAKI                              | 個人メドレー上級<br>14:50～15:35 小島               | フィンスイム初級<br>15:00～15:30 小島               |  |
| 16:00 |                                  |  | ラテンダンス<br>16:15～17:15 佐々木ルイス      |                                 |   |                                       |   |  | バレエ初級<br>15:30～16:30 遠藤 羽希子<br>定員12名     | 平泳ぎ中級<br>15:40～16:10 小島                  |
| 17:00 |                                  |  |                                   |                                 |   |                                       |   |  |  |  |
| 18:00 | ZUMBA®<br>18:15～19:15 新村         |  | フローヨガ<br>18:20～19:20 鈴木           |                                 | ピラティス<br>18:10～19:10 川満                           | 背泳ぎ初級<br>18:00～18:30 光安               | ジャズダンス<br>18:05～18:50 松本  |  | ストライクボクシング<br>18:05～18:50<br>BRAFT MATSU |  |
| 19:00 | エアウォーク初級<br>19:25～20:10 平野慶真     | クロール初級<br>19:00～19:30 太田                 | ZUMBA®<br>19:30～20:30 ANNA        | バタフライ中級<br>19:00～19:30 森        | UBOUND®<br>19:25～20:10 近間<br>定員15名                | フィンスイム中級<br>18:40～19:10 光安            | RADICAL POWER®<br>19:05～20:05 島田                                    | アクアダンス<br>19:00～19:30 ★SEN★              | フローヨガ<br>19:00～19:45 Yuta                |  |
| 20:00 | ワークアウトヨガ<br>20:35～21:25 Comari   | ハイドロコンディショニング<br>19:45～20:15 太田<br>定員14名 | RADICAL POWER®<br>20:45～21:30 嘉山  | ロングスイム上級<br>19:40～20:25 森       | フローヨガ<br>20:25～21:25 真季                           | ロングスイム初級<br>19:20～19:50 光安            | UBOUND®<br>20:25～21:10 島田<br>定員10名                                  | ハイドロトレーニング<br>19:40～20:10 ★SEN★<br>定員14名 | MEGADANZ®<br>19:55～20:55 Syu             |  |
| 21:00 |                                  |  |                                   |                                 |   |                                       |   |  |  |  |
| 22:00 |                                  |  |                                   |                                 |   |                                       |   |  |  |  |
| 23:00 |                                  |  |                                   |                                 |   |                                       |   |  |  |  |

| 土 Saturday<br>10, 17, 24, 31 |  | 日 Sunday<br>11, 18, 25                   |                               |
|------------------------------|--|--|-------------------------------|
| スタジオ                         | プール                                      | スタジオ                                     | プール                           |
| 7:00                         |  |  |                               |
| 8:00                         | フロヨーガ<br>8:30 ~ 9:30 Tetsuya             | ピラティス<br>8:00 ~ 9:00 佐藤                  |                               |
| 9:00                         |  | スパインフィッター<br>9:20 ~ 9:50 スタッフ<br>定員10名   |                               |
| 10:00                        | ロングスイム中級<br>9:30 ~ 10:00 光安              | ハタヨガ<br>10:00 ~ 11:00 梅田                 | 水中歩行<br>10:00 ~ 10:30 太田      |
| 11:00                        | シェイプアップワーク初級<br>10:30 ~ 11:30 松岡         | アクアピクス<br>10:50 ~ 11:20 辻本               | クロール初級<br>10:40 ~ 11:10 太田    |
| 12:00                        | シェイプアップワーク初級<br>11:30 ~ 12:00 辻本         | シェイプアップワーク初級<br>11:10 ~ 12:10 長南         | バタフライ入門<br>11:20 ~ 11:50 太田   |
| 12:00                        | コンディショニングストレッチ<br>11:45 ~ 12:35 松岡       |  |                               |
| 13:00                        | アクアピクス<br>12:10 ~ 12:40 辻本               | ピラティス<br>12:20 ~ 13:20 吉田                |                               |
| 13:00                        | ZUMBA®<br>12:45 ~ 13:45 ANNA             |  | アクアダンス<br>13:00 ~ 13:45 ★TAM★ |
| 14:00                        | リリースコンディショニング<br>13:55 ~ 14:25 スタッフ      | SALSATION®<br>13:35 ~ 14:35 Kimie        |                               |
| 15:00                        | エアウォーク初級<br>14:40 ~ 15:40 小川             | MOSSA Group Fight®<br>14:45 ~ 15:30 玉木 陽 |                               |
| 16:00                        | MOSSA Group Power®<br>15:55 ~ 16:40 YUMA | UBOUND®<br>15:45 ~ 16:30 長南<br>定員15名     |                               |
| 17:00                        | MOSSA Group Fight®<br>16:55 ~ 17:40 YUMA | フロヨーガ<br>16:45 ~ 17:45 鈴木                |                               |
| 18:00                        |  |  |                               |
| 19:00                        |  |  |                               |
| 20:00                        |  |  |                               |

◆定員  
 スタジオ：21名  
 プール(泳法)：8名  
 プール(長距離泳)：10名  
 プール(その他)：16名

全てのプログラムは定員制です。  
 ※レッスン開始3時間前より予約可能です。  
 アプリまたは店舗内キオスクでご予約ください。  
 ※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。



## 5月休館日

|                     |                     |                    |
|---------------------|---------------------|--------------------|
| <b>渋谷</b><br>11日(日) | <b>市ヶ谷</b><br>6日(火) | <b>赤坂</b><br>9日(金) |
| <b>横浜</b><br>8日(木)  | <b>六本木</b><br>8日(木) |                    |

## Lesson Mark

**Projection Workout**

スタジオ内をプロジェクションの映像で包みこみ、非日常的な空間の中でレッスンを行うプログラムです。

| 曜日 | 時間          | 担当  | レッスン     | 曜日 | 時間          | 担当      | レッスン  |
|----|-------------|-----|----------|----|-------------|---------|-------|
| 月  | 8:00-8:50   | 渡辺  | リフレッシュヨガ | 金  | 11:55-12:55 | 今井      | 美姿勢ヨガ |
| 火  | 8:00-8:50   | 渡辺  | リフレッシュヨガ | 土  | 8:00-9:00   | Tetsuya | フロヨーガ |
| 水  | 10:00-11:00 | 黒田  | 美姿勢ヨガ    | 日  | 8:00-9:00   | 佐藤      | ピラティス |
| 木  | 8:00-8:50   | mai | リリースヨガ   | 日  | 10:10-11:10 | 梅田      | ハタヨガ  |
| 金  | 11:15-11:45 | 今井  | リラックスヨガ  | 日  | 16:35-17:35 | 鈴木      | フロヨーガ |

## Pay Program

### 水中歩行<有料クラス>

2回/月 ¥2,640(税込)  
 3回/月 ¥3,960(税込)  
 4回/月 ¥5,280(税込)  
 5回/月 ¥6,600(税込)

※月毎に開催回数は変動致します。  
 フロントにてご確認いただけますようお願い致します。

| 曜日 | 時間          | 担当 | クラス  | 内容                  |
|----|-------------|----|------|---------------------|
| 金  | 11:15~12:00 | 太田 | 水中歩行 | 体幹を意識したウォーキング・ストレッチ |

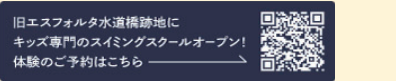
2025年4月 赤坂店 プログラムスケジュール (月～金) 【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください

|       | 月 Monday<br>7, 14, 21, 28        |  | 火 Tuesday<br>1, 8, 15, 22         |                                 | 水 Wednesday<br>2, 9, 16, 23, 30                  |                                       | 木 Thursday<br>3, 10, 17, 24   |   | 金 Friday<br>4, 11, 28, 25            |  |
|-------|----------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|--------------------------------------|--|
|       | スタジオ                             | プール                                      | スタジオ                              | プール                             | スタジオ   | プール                                   | スタジオ  | プール   | スタジオ                                 | プール                                      |
| 7:00  |                                  |  |                                   |                                 |  |                                       |   |   |                                      |  |
| 8:00  | リフレッシュヨガ<br>8:00～8:50 渡辺         |  | リフレッシュヨガ<br>8:00～8:50 渡辺          |                                 | ボディケア<br>7:40～8:40 森田                            |                                       | リリースヨガ<br>8:00～8:50 mai   |   | 太極拳<br>7:50～8:40 松矢                  |  |
| 9:00  |                                  |  |                                   |                                 |  |                                       |   |   |                                      |  |
| 10:00 | 機能改善エクササイズベアッシュ<br>9:30～10:15 桜井 |  | ウォーカリズム<br>10:00～11:00 御手洗        | 水中歩行<br>10:15～10:45 山本          | 美姿勢ヨガ<br>10:00～11:00 黒田                          | 水中歩行<br>10:30～11:00 井田                | 機能改善エクササイズ<br>10:00～10:45 大串  |   | ボディケア<br>10:00～11:00 森田              | クロール初級<br>9:50～10:20 光安                  |
| 11:00 | エアウォーク初級<br>10:30～11:30 桜井       | 水中歩行<br>11:00～11:30 山本                   | 機能改善ストレッチ<br>11:10～11:55 松岡       | オリジナルアクアピクス<br>11:00～11:30 長南   | 背骨の調律 Sintex®<br>～ファンクショナルエアロ～<br>11:15～12:15 井上 | ハイドロトレーニング<br>11:10～11:40 井田<br>定員14名 | リトモス<br>10:55～11:55 大串  | 水中歩行<br>10:50～11:20 山本                      | リラクソヨガ<br>11:15～11:45 今井             | バタフライ初級<br>10:30～11:00 光安                |
| 12:00 | 機能改善エクササイズ<br>11:45～12:45 桜井     | フィンスイム初級<br>11:40～12:10 山本               | ピラティス<br>12:05～13:05 松岡           | 引き締めミットアクアピクス<br>11:45～12:30 倉田 | 背骨の調律 Sintex®<br>～首・腰・股関節スッキリ～<br>12:30～13:30 井上 | コアコンディショニングAQUA<br>12:40～13:10 ★SEN★  | 背骨と股関節の調律 Sintex®<br>～ゆるふわ肩甲骨～<br>緩めて整える姿勢メンテナンス～<br>12:05～13:05 清美 | アクアピクス<br>12:10～12:40 あかね                   | 美姿勢ヨガ<br>11:55～12:55 今井              | 水中歩行<br>12:10～12:40 太田                   |
| 13:00 | ZUMBA®<br>13:00～14:00 佐藤 航       | バタフライ入門<br>12:20～12:50 山本                | STEPウォームアップ&筋トレ<br>13:15～14:15 松岡 |                                 | フリースタイルベアッシュスタート<br>13:40～14:10 井内               | アクアダンス<br>13:20～13:50 ★SEN★           | ダンスエアロピクス<br>13:15～14:15 井口   | クロール中級<br>13:30～14:00 小島                    | 骨盤ストレッチ<br>13:10～14:10 松岡            | ハイドロコンディショニング<br>12:50～13:20 太田<br>定員14名 |
| 14:00 | ピラティス<br>14:10～15:10 SACHIKO     | 背泳ぎ中級<br>14:40～15:10 和食                  | ボディケア<br>14:25～15:25 渋谷           | 平泳ぎ中級<br>14:00～14:30 筒井         | フリースタイルベアッシュ<br>14:20～15:20 井内                   | 平泳ぎ初級<br>14:00～14:30 山本               | STEP初級<br>14:25～15:10 井口  | 背泳ぎ中級<br>14:10～14:40 小島                     | ハイローコンボ初級<br>14:20～15:20 松岡          |  |
| 15:00 | ハタヨガ<br>15:20～16:20 SACHIKO      | ロングスイム上級<br>15:20～16:05 和食               | ラテンダンススタート<br>15:35～16:05 佐々木ルイス  |                                 |  |                                       | MOSSA Group Fight®<br>15:20～16:20 ZAKI                              | 個人メドレー上級<br>14:50～15:35 小島                  | フィンスイム初級<br>15:00～15:30 小島           |  |
| 16:00 |                                  |  | ラテンダンス<br>16:15～17:15 佐々木ルイス      |                                 | ハタヨガ<br>15:35～16:35 栗原ゆり                         |                                       |   | 個人メドレー中級<br>14:40～15:10 山本                  | バレエ初級<br>15:30～16:30 遠藤 羽希子<br>定員12名 | 平泳ぎ中級<br>15:40～16:10 小島                  |
| 17:00 |                                  |  |                                   |                                 |  |                                       |   |   |                                      |  |
| 18:00 | ZUMBA®<br>18:15～19:15 新村         | クロール初級<br>19:00～19:30 太田                 | フローヨガ<br>18:15～19:15 鈴木           | バタフライ中上級<br>19:00～19:30 森       | ピラティス<br>18:10～19:10 川満                          | 背泳ぎ初級<br>18:00～18:30 光安               | ジャズダンス<br>18:05～18:50 松本  | ストライクボクシング<br>18:05～18:50<br>BRAFT インストラクター |                                      |  |
| 19:00 | エアウォーク初級<br>19:25～20:10 平野       | ハイドロコンディショニング<br>19:45～20:15 太田<br>定員14名 | ZUMBA®<br>19:25～20:25 ANNA        | ロングスイム上級<br>19:40～20:25 森       | UBOUND®<br>19:25～20:10 近間<br>定員15名               | フィンスイム中級<br>18:40～19:10 光安            | RADICAL POWER®<br>19:05～20:05 島田                                    | アクアダンス<br>19:00～19:30 ★SEN★                 | フローヨガ<br>19:00～19:45 Yuta            |  |
| 20:00 | ワークアウトヨガ<br>20:35～21:25 Comari   |  | RADICAL POWER®<br>20:40～21:25 嘉山  |                                 | フローヨガ<br>20:25～21:25 真季                          | ロングスイム初級<br>19:20～19:50 光安            | UBOUND®<br>20:25～21:10 島田<br>定員15名                                  | ハイドロトレーニング<br>19:40～20:10 ★SEN★<br>定員14名    | MEGADANZ®<br>19:55～20:55 Syu         |  |
| 21:00 |                                  |  |                                   |                                 |  |                                       |   |   |                                      |  |
| 22:00 |                                  |  |                                   |                                 |  |                                       |   |   |                                      |  |
| 23:00 |                                  |  |                                   |                                 |  |                                       |   |   |                                      |  |

| 土 Saturday<br>5, 12, 19, 26 |  | 日 Sunday<br>6, 13, 27                    |                               |
|-----------------------------|--|--|-------------------------------|
| スタジオ                        | プール                                      | スタジオ                                     | プール                           |
| 7:00                        |  |  |                               |
| 8:00                        |  | ピラティス<br>8:00 ~ 9:00 佐藤                  |                               |
| 9:00                        | フローヨガ<br>8:30 ~ 9:30 Tetsuya             | スパインフイッター<br>9:20 ~ 9:50 スタッフ<br>定員10名   | 水中歩行<br>10:00 ~ 10:30 太田      |
| 10:00                       | ロングスイム中級<br>9:30 ~ 10:00 光安              | ハタヨガ<br>10:00 ~ 11:00 梅田                 | クロール初級<br>10:40 ~ 11:10 太田    |
| 11:00                       | 平泳ぎ初級<br>10:10 ~ 10:40 光安                | シェイプアップウォーク初級<br>11:10 ~ 12:10 長南        | バタフライ入門<br>11:20 ~ 11:50 太田   |
| 11:30                       | シェイプアップウォーク初級<br>10:30 ~ 11:30 松岡        |  |                               |
| 12:00                       | シェイプアップウォーキング<br>11:30 ~ 12:00 辻本        |  |                               |
| 12:30                       | コンディショニングストレッチ<br>11:45 ~ 12:35 松岡       |  |                               |
| 13:00                       | アクアピクス<br>12:10 ~ 12:40 辻本               | ピラティス<br>12:20 ~ 13:20 吉田                | アクアダンス<br>13:00 ~ 13:45 ★TAM★ |
| 13:30                       | ZUMBA®<br>12:45 ~ 13:45 ANNA             |  |                               |
| 14:00                       | リリースコンディショニング<br>13:55 ~ 14:25 スタッフ      | SALSATION®<br>13:35 ~ 14:35 長谷川 君江       |                               |
| 15:00                       | エアロワーク初級<br>14:40 ~ 15:40 小川             | MOSSA Group Fight®<br>14:45 ~ 15:30 玉木 陽 |                               |
| 16:00                       | クローリング入門<br>14:40 ~ 15:10 森              | UBOUND®<br>15:45 ~ 16:30 長南<br>定員15名     |                               |
| 16:30                       | 背泳ぎ入門<br>15:20 ~ 15:50 森                 |  |                               |
| 17:00                       | MOSSA Group Power®<br>15:55 ~ 16:40 YUMA | クローリング中上級<br>16:00 ~ 16:30 森             |                               |
| 17:30                       | MOSSA Group Fight®<br>17:00~17:45 YUMA   | ロングスイム上級<br>16:40 ~ 17:25 森              |                               |
| 18:00                       |  | フローヨガ<br>16:45 ~ 17:45 鈴木                |                               |
| 19:00                       |  |  |                               |
| 20:00                       |  |  |                               |

◆定員  
スタジオ：21名  
プール(泳法)：8名  
プール(長距離泳)：10名  
プール(その他)：16名

全てのプログラムは定員制です。  
※レッスン開始3時間前より予約可能です。  
アプリまたは店舗内キオスクでご予約ください。  
※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。



## 4月休館日

|                    |                     |                     |
|--------------------|---------------------|---------------------|
| <b>渋谷</b><br>5日(土) | <b>市ヶ谷</b><br>6日(日) | <b>赤坂</b><br>20日(日) |
| <b>横浜</b><br>8日(火) | <b>六本木</b><br>8日(火) |                     |

## Lesson Mark

**Projection Workout**

スタジオ内をプロジェクションの映像で包みこみ、非日常的な空間の中でレッスンをを行うプログラムです。

| 曜日 | 時間          | 担当  | レッスン     | 曜日 | 時間          | 担当      | レッスン  |
|----|-------------|-----|----------|----|-------------|---------|-------|
| 月  | 8:00-8:50   | 渡辺  | リフレッシュヨガ | 金  | 11:55-12:55 | 今井      | 美姿勢ヨガ |
| 火  | 8:00-8:50   | 渡辺  | リフレッシュヨガ | 土  | 8:00-9:00   | Tetsuya | フローヨガ |
| 水  | 10:00-11:00 | 黒田  | 美姿勢ヨガ    | 日  | 8:00-9:00   | 佐藤      | ピラティス |
| 木  | 8:00-8:50   | mai | リリースヨガ   | 日  | 10:10-11:10 | 梅田      | ハタヨガ  |
| 金  | 11:15-11:45 | 今井  | リラクソヨガ   | 日  | 16:35-17:35 | 鈴木      | フローヨガ |

## 水中歩行<有料クラス>

2回/月 ¥2,640(税込)  
3回/月 ¥3,960(税込)  
4回/月 ¥5,280(税込)  
5回/月 ¥6,600(税込)

※月毎に開催回数は変動致します。  
フロントにてご確認くださいませ様お願い致します。

| 曜日 | 時間          | 担当 | クラス  | 内容                  |
|----|-------------|----|------|---------------------|
| 金  | 11:15~12:00 | 太田 | 水中歩行 | 体幹を意識したウォーキング・ストレッチ |