2026

11/1 ~ 11/30

THE ENTENTE FITNESS CLUB STUDIO SCHEDULE

2026/10/23
Updated

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
⑥10:10-11:10 Step Workout ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero	休館日 / Closed	①Yoga【No Class】 ②11:00-12:00 Yamuna ④18:.00-19:00 Ballet exercise	⑤10:00-11:00 Pilates ①14:00-15:00 Yoga ③15:15-16:00 Aroma ※19:00-20:30 Samba 【additional charge：￥2,000-】	⑭10:00-11:00 Stretch-eze ⑪11:15-12:15 Wave conditioning ⑫12:30-13:30 Beauty Ballet ⑤14:15-15:15 Pilates ⑰19:00-20:00 Yoga	⑦10:00-11:00 Level1 ⑯11:15-12:00 Body Conditioning ★13:00-13:30 Aquabics ⑧14:00-15:00 Refresh Yoga	⑨11:00-12:00 Hula ⑬14:00-15:00 Yoga ⑮15:15-16:15 Zumba
8	9	10	11	12	13	14
⑥10:10-11:10 Step Workout ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero	休館日 / Closed	① 9:45-10:45 Yoga ※11:00-12:15 Yamuna Foot 【additional charge：￥2,200-】 ④19:00-20:00 Ballet exercise	⑤10:00-11:00 Pilates ★11:15-12:15 Basics Step＆Aero ①14:00-15:00 Yoga ③15:15-16:00 Aroma	⑭Stretch-eze【No Class】 ⑪Wave conditioning【No Class】 ⑫12:30-13:30 Beauty Ballet ⑤14:15-15:15 Pilates ⑰19:00-20:00 Yoga	⑦10:00-11:00 Level1 ⑯11:15-12:00 Body Conditioning ★13:00-13:30 Aquabics ⑧14:00-15:00 Refresh Yoga	⑨11:00-12:00 Hula ⑬14:00-15:00 Yoga ⑮15:15-16:15 Zumba
15	16	17	18	19	20	21
⑥10:10-11:10 Step Workout ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero	休館日 / Closed	① 9:45-10:45 Yoga ②11:00-12:00 Yamuna ※13:00-14:30 Samba 【additional charge：￥2,000-】 ④Ballet exercise【No Class】	⑤10:00-11:00 Pilates ①14:00-15:00 Yoga ③15:15-16:00 Aroma ※19:00-20:30 Samba 【additional charge：￥2,000-】	⑭10:00-11:00 Stretch-eze ⑪11:15-12:15 Wave conditioning ⑫12:30-13:30 Beauty Ballet ⑤14:15-15:15 Pilates ⑰19:00-20:00 Yoga	⑦10:00-11:00 Level1 ⑯11:15-12:00 Body Conditioning ★13:00-13:30 Aquabics ⑧14:00-15:00 Refresh Yoga	⑨11:00-12:00 Hula ⑬Yoga【No Class】 ⑮15:15-16:15 Zumba
22	23	24	25	26	27	28
⑥10:10-11:10 Step Workout ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero	祝日営業日 / Open ⑭13:00-14:00 Stretch-eze ⑪14:15-15:15 Wave conditioning	① 9:45-10:45 Yoga ②11:00-12:00 Yamuna ④19:00-20:00 Ballet exercise	⑤10:00-11:00 Pilates ★11:15-12:15 Basics Step＆Aero ①14:00-15:00 Yoga ③15:15-16:00 Aroma	⑭10:00-11:00 Stretch-eze ⑪11:15-12:15 Wave conditioning ⑫12:30-13:30 Beauty Ballet ⑤14:15-15:15 Pilates ⑰19:00-20:00 Yoga	⑦10:00-11:00 Level1 ⑯11:15-12:00 Body Conditioning ★13:00-13:30 Aquabics ⑧14:00-15:00 Refresh Yoga	⑨11:00-12:00 Hula ⑬14:00-15:00 Yoga ⑮15:15-16:15 Zumba
29	30					
⑥10:10-11:10 Step Workout ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero	休館日 / Closed					

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.
有料プログラム/additional charge

番号	クラス名	講師名	クラス内容
①	Yoga /60min	Atsuko	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	Yamuna Body Rolling /60min	Nami	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 trainning and etc.
③	Aroma /45min	Atsuko	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	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	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	Yukie	ステップ台を使って簡単な動きを組み合わせながら、エクササイズを楽しむクラスです。初心者から上級者まで誰でもご参加いただけます。 Simple aerobics using steps, and all the participants- from beginners to experts- can enjoy the ride with their own pace.
⑦	Level1 /60min	Hitomi	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	Refresh Yoga /60min	Michiyo	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	音楽に合わせ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	筋膜の走行を概念に取り入れたエクササイズやウオーキングを行い、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	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	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	Shuri	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.
⑭	Stretch-eze /60min	Shinobu	伸縮性のある特殊な布を使い身体の奥深くに眠っていた神経を目覚めさせ、機能な動ける身体へと進化を目指すクラスです。 Using a special stretchy cloth, this class aims to stimulate inactive nerves deep in the body to help develop a more functional and flexible body.
⑮	Zumba/60min	Rina	ラテン音楽や世界中のダンスリズムを取り入れたプログラムです。バランス能力を養えるので、初心者、ダンスが苦手な方でもご参加いただけます。 Discover an original program that blends Latin music and dance rhythms from around the world! Whether you're a complete beginner or someone who feels a bit unsure about dancing, you'll find joy and confidence in each step. Join us to celebrate movement, music, and the vibrant spirit of dance!
⑯	Body Conditioning/45min	Hitomi	体幹を意識して、全身の筋バランスを整えていきます。初めての方も安心してご参加いただけます！ We focus on engaging the core and balancing the muscles throughout the entire body. Beginners are also welcome and can join with confidence!
⑰	Yoga/60min	Saya	ヨガで全身の巡りを整えましょう。ゆるやかな動きと呼吸を連動させリラックスと心身調整を目指すクラスです。カラダが硬い方やヨガ初心者の方、ぜひご参加ください。また、普段から運動をされている方はメンテナンスとしてご参加くださいませ。Let's improve your overall circulation through yoga.This class focuses on gentle movements coordinated with the breath, aiming to promote relaxation and balance for both body and mind. It's perfect for those who are new to yoga or feel their bodies are a bit stiff. If you already have a regular exercise routine, feel free to join us as a way to support your body's maintenance and recovery.
★	Pool Ballet	Elena	プールで行うバレエエクササイズです。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を目指すクラスです。 This class will help you to gradually build a beautiful and elegant body through various ballet steps.
★	Aquabics（Pool exercise）/30min	Miwa	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.