



# THE ENTENTE STUDIO SCHEDULE



2013.10.16~

TUESDAY 火曜日	STUDIO スタジオ	9:45-10:45 YOGA NATSUKO ★★★★	11:00-12:00 BASIC STEP NAMI ★★★★	15:00-15:45 STEP WORKOUT NOBUKO ★★★★	19:00-20:00 DANCE FITNESS ASUKA ★★★★
	AQ アクア	12:15-13:00 STAFF ★★★★			
WEDNESDAY 水曜日	STUDIO スタジオ	10:00-11:00 PILATES MEGUMI ★★★★	14:45-15:45 YOGA NATSUKO ★★★★	16:00-17:00 ZUMBA REIKO ★★★★	19:00-20:00 BALLET EXERCISE FUKUYO ★★★★
	AQ アクア				
THURSDAY 木曜日	STUDIO スタジオ	9:45-10:45 BODY SCULP KIYOMI ★★★★	13:45-14:30 AROMA NOBUKO ★★★★	19:00-20:00 HOLISTIC MOVE KEIKO.S ★★★★	
	AQ アクア	12:15-13:00 NOBUKO ★★★★			
FRIDAY 金曜日	STUDIO スタジオ	10:00-11:00 LEVEL 1 NOBUKO ★★★★	14:00-14:45 STAFF CLASS STAFF ★★★★	15:00-16:00 YOGA YOKO ★★★★	
	AQ アクア				
SATURDAY 土曜日	STUDIO スタジオ	★フリータイム 16:00-19:00 団体会スタジオをご利用になる際 はこの時間をご利用下さい。ジム にてご予約下さい。	11:45-12:30 STAFF CLASS STAFF ★★★★	14:00-15:00 FITNESS HULA KIYOMI ★★★★	15:10-16:10 BODY SCULP KIYOMI ★★★★
	AQ アクア				
SUNDAY 日曜日	STUDIO スタジオ	★FREE TIME 16:00-19:00 FREE TIME is when you can use the studio freely for training or for a group circle. Please make a reservation at the workout gym.	11:45-12:30 STAFF CLASS STAFF ★★★★	15:15-16:15 LEVEL 2 TOMOKO ★★★★	
	AQ アクア				

LEVEL1	★★☆☆	Using simple steps for the aerobics beginner. 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。
LEVEL2	★★★★	Intermediate aerobics. 中・上級者向けのエアロビクスです。
BASIC STEP	★★☆☆	For beginners who are interested in step aerobics. 初めてステップ台を使った運動をされる方にお勧めです！
STEP WORKOUT	★★☆☆	This is a muscles training class using step board. 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。
BODY SCULP	★★☆☆	Body toning class using tubes, dumbbells, and aerobics. 心拍数を高めチューブ、ダンベルを使ってトレーニングを行います。身体を引き締めたい方にお勧めです。
DANCE FITNESS	★★☆☆	This is a dance exercise based on Hip-Hop. ヒップホップダンスを主体としたダンス系エクササイズです。
STAFF CLASS	★☆☆☆	A body toning class using dumbbells and tubes. ポールやチューブ、ダンベルを使用し、音楽に合わせてトレーニングしましょう。全身を引き締めたい方、初心者にお勧めです。
ZUMBA	★★☆☆	This program, which changes motion according to music tempo, is for fat combustion and is based on step Latin dance. ラテンダンスのステップを基本とし、1曲1曲、曲のフレーズに合わせて動きが変わる脂肪燃焼プログラムです。
FITNESS HULA	★★☆☆	Relaxing Hawaiian hula - release your pelvis and help improve muscle strength. 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。
BALLET EXERCISE	★★☆☆	This is a simple bar lesson with stretching. Strengthens core muscles that maintain flexibility and sense of rhythm. 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。
YOGA	★★☆☆	Learn to make steady poses and use breathing and stretching techniques to improve your posture and tone muscles. 様々なヨガのポーズと深く行う呼吸法を通して、体の柔軟性や筋力、集中力などを養います。
PILATES	★★☆☆	Pilates emphasizes on breathing and stretching to help restore and strengthen the body towards its natural balance. 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！
HOLISTIC MOVE	★★☆☆	Focus on your breath control and movements to improve your bodies function. 呼吸を意識し様々な動きを取り入れながら機能改善を目的としたクラスです。
AROMA	★☆☆☆	Uses Aroma therapy and relaxing music to stretch your body. 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。

AQUABICS	★★☆☆	Lots of fun even for those who can't swim. Low stress for knees and lower back. 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！
----------	------	--