レッスン一覧表　2025年7月～

東京マリン江北フィットネス

利用時間　9:30～14:30

火曜日 プール	火曜日 スタジオ	水曜日 プール	水曜日 スタジオ	木曜日 プール	木曜日 スタジオ	金曜日 プール	金曜日 スタジオ
10:00～10:40 楽楽ウォーキング 木俣 ひろみ	10:00～10:50 フローヨガ masumi	10:00～10:30 アクアエクササイズ 浜崎　元子 ★	10:00～10:40 ベーシックヨガ 下玉利 昌子	10:00～10:30 アクアパンプ 三澤 奈々子	10:00～10:40 ピラティス MiKA	10:00～10:40 アクアビクス 富沢 宏幸	10:00～10:40 リラクゼーションヨガ masumi
11:10～12:00 水泳初中級 木俣 ひろみ	11:00～11:50 エンジョイエアロ 門田 菜穂子	11:10～11:55 クロール基本 大久保　澪 ★	11:00～11:40 ZUMBA KAME		11:00～11:20 ちょい筋トレ 三澤 奈々子	11:00～11:50 プール運動教室 (有料)	11:00～12:00 サルセーション YUKO
	12:00～12:40 骨盤ストレッチ 門田 菜穂子	12:10～12:50 平泳ぎ基本 大久保　澪 ★	12:00～12:40 姿勢改善エクササイズ KAME	12:30～13:15 背泳ぎ基本 遠藤 良馬	11:30～12:10 バレトン 井上 淳		12:20～12:50 カラダ改善研究所 中村 勝也
	13:00～13:20 ちょいボクササイズ 三澤　奈々子				12:30～13:10 かんたんエアロ 門田 菜穂子		13:20～14:20 カルチャースクール ハワイアンフラ(有料)

利用時間　9:00～14:00

土曜日 プール	土曜日 スタジオ
10:00～10:30 メディカルウォーキング 木俣　ひろみ	10:00～10:40 ベーシックヨガ 大久保 麻美
10:40～11:25 水泳初級 木俣　ひろみ	10:50～11:50 フローヨガ 大久保 麻美
12:00～12:40 バタフライ入門 松田 玲雄	12:00～12:30 ちょいZUMBA Ririka
12:50～13:30 バタフライ基本 松田 玲雄	12:40～13:20 ダンスエアロ Miyu Miyu

利用時間　9:00～18:30

日曜日 プール	日曜日 スタジオ
	9:20～10:20 アライメントヨガ ～タオルストレッチ～ 小林 美智子
	10:30～11:15 Group Power 山﨑 泰助
	11:35～12:20 Group Fight 山﨑 泰助
12:35～13:20 フィントレーニング 松田　玲雄	
13:30～14:15 水泳初級 松田　玲雄	14:00～14:40 ピラティス JUN
14:30～15:00 フィンスイム基本 松田　玲雄	15:00～15:30 ちょいバレトン 井上 淳
	15:50～16:30 メディカルヨガ emiri

利用時間　18:30～22:00

火曜日	火曜日	水曜日	水曜日	木曜日	木曜日	金曜日	金曜日
			19:00～19:20 ちょいステップ 井上　淳		19:00～19:20 ちょいダンス 松井　里梨加		19:00～19:20 ちょいkarate 恩田　光淑
19:40～20:20 平泳ぎ基本 遠藤　良馬	19:20～20:00 リンパデトックスヨガ 大久保 麻美	19:40～20:10 燃焼アクア 遠藤 良馬	19:30～20:20 ZUMBA Natsuho	19:30～20:00 アクアダンス 井上 淳	19:30～20:15 Group Fight Kami	19:30～20:10 背泳ぎ基本 相場　修治	19:30～20:00 Group Power AKI
20:30～21:30 スプリントトレーニング 遠藤 良馬	20:10～20:40 ちょいバレトン 井上 淳	20:20～21:00 脚やせフィントレ 遠藤 良馬	20:30～21:10 ヒーリングヨガ 裕次		20:30～21:15 Group Power Ryo	20:20～21:00 燃焼スイム 相場　修治	20:20～21:00 ダンスエアロ Miyu Miyu
	20:50～21:35 Group Fight HAYATO						

土曜日	土曜日
	19:00～19:20 ちょいピラティス JUN
19:20～19:50 メディカルアクア 遠藤　良馬	19:30～20:10 ダンスボディメイキング 佐藤 珠央
20:00～21:00 ディスタンス トレーニング 遠藤　良馬 ★	20:20～20:50 リラックスストレッチ 佐藤 珠央

＜マークの見方＞

『We be burnin'』　シリーズ

『ちょい トレ』 シリーズ

新設したクラスです。

時間が変更になったクラスです。

インストラクターが変更になったクラスです。

＜We be burnin'＞
ウィービーバーニン

ココロもカラダも

燃え上がる

光と音の演出があなたを

非日常空間へ誘います！！！

＜ちょい トレ＞

忙しいあなたにちょうどいい

コレさえ出れば任務完了！！

自信がないという方にもオススメ！

お気に入りを見つけて続けよう♪

～スタジオレッスン一覧表～

レッスン名	内容	時間	強度	難易度	定員	ｼｭｰｽﾞ
Group Power	バーベルやステップ台などを使用し、音楽に合わせてテンポよく展開していきます。 運動強度の高いエクササイズです。	45分/３０分	☆☆☆	★★	15名	○
Group Fight	総合格闘技の動きをベースとした、運動強度の高いエクササイズです。	45分	☆☆☆	★★	25名	○
姿勢改善エクササイズ	姿勢を整え、全身の不調を改善する運動プログラムです。	40分	☆	★	25名	
ピラティス	体の深層部分（コア）の筋肉を鍛えるエクササイズです。 姿勢の歪みを正し、しなやかで芯のあるカラダを目指します。	40分	☆☆	★★	22名/25名	
ダンスエアロ	エアロビクスの様にステップを繋げていくとラストに1曲のダンスが完成する有酸素運動です。 エアロビクスの基本のステップをアレンジしているので難しいステップはありません。	40分	☆☆	★	25名	○
かんたんエアロ	初めてエアロビクスをやる方にも安心して参加できるクラスです。 ザ！有酸素運動のプログラムですので、しっかり汗をかきたい方にオススメです！	40分	☆	★	25名	○
エンジョイエアロ	初中級レベルのエアロビクス。レベルアップしたい方は、こちらへ！	50分	☆	★★	25名	○
ベーシックヨガ リラクゼーションヨガ メディカルヨガ ヒーリングヨガ	呼吸法とポーズ、瞑想により、柔軟性を向上していくクラスです。 ほぐしを中心にすすめていき、心身のリラックスにも効果があります。 初心者の方でも安心してご参加いただけます。	40分 50分	☆	★	25名	
アライメントヨガ ～タオルストレッチ～	体のアライメントを整えるクラスです。体が硬くても大丈夫です！(フェイスタオルを持参してください)	60分	☆☆	★★	25名	
フローヨガ	流れるように様々なポーズを、動きを止めずに行っていくヨガです。中級者向けのクラスです。	60分	☆☆	★★	25名	
リンパデトックスヨガ	リンパの流れを促進し、むくみや冷え性を改善するクラスです。	40分	☆☆	★★	25名	
ZUMBA	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンなどのラテン音楽にあわせてパーティのような雰囲気の中で行うダンスエクササイズです。細かい決まりは一切ないので、思いっきり楽しみましょう。	40分 /50分	☆～ ☆☆☆	★	25名	○
サルセーション	機能的な動きを取り入れた、ダンスフィットネスです。音楽を楽しみながら体を動かしストレス解消しましょう！	60分	☆～ ☆☆☆	★	25名	○
骨盤ストレッチ	骨盤を整えることにより、姿勢改善・疲労回復・ケガの予防などの効果があります！初めての方でも気軽に参加いただけます！	40分	☆	★	25名	
バレトン	バレエ･フィットネス･ヨガの融合で全身の筋力バランスの向上に加え、特に体幹を鍛えながら、脂肪燃焼が期待できるクラスです。	40分/ 30分	☆	★	25名	
ダンスボディメイキング	音楽に合わせ楽しく筋トレを行うクラスです。ダンス要素も入ってます！	40分	☆	★	25名	○
カラダ改善研究所	インストラクターオリジナルのトレーニングやストレッチのレッスンです。	30分	☆	★	20名	
リラックスストレッチ	疲労からの解放、リフレッシュなどを目的に体の調子を整えていくクラスです。	30分	☆	★	25名	

レッスンへの参加方法

プール	レッスン開始10分前までにプールサイドカウンターにてお名前をご記入下さい。
アクアビクス	入館手続き後、フロントにて整理券をお受け取り下さい。　（定員30名） その後、整理券をお持ちいただきプールサイドカウンターにてお名前をご記入下さい。
スタジオ	レッスン開始30分前から、3階ジムカウンターにて配布いたします。 ＊但し、午前中一本目のインストラクターレッスンは、平日・祝日共に2階フロントにて配布となります。

～プールレッスン一覧表～

レッスン名	内容	定員
水中エクササイズ		
楽楽ウォーキング	はじめてプールで運動する基本の歩き方や軽いジョギングなどを行います。	2コース使用
アクアエクササイズ	水の特性を生かし、安全かつ効果的な運動を楽しめます。 初めての方でも安心してご参加いただけます。	2コース使用
メディカルアクア	ひざ痛や腰痛などにお悩みの方におすすめ！水中にて機能的に運動します。	2コース使用
アクアビクス/ アクアダンス	関節可動域の改善を目的としたダイナミックな動きの水中運動クラスです。簡単な動きを中心に行うため、初めての方でも安心してご参加いただけます。	2コース使用
アクアパンプ	キックやパンチの動きを取り入れながら音楽に合わせて身体を動かします。	2コース使用
燃焼アクア	脂肪燃焼を目的としたアクアビクスレッスンです。 有酸素運動だけでなく筋トレを取り入れ燃焼効果を高めます。	2コース使用
泳法		
クロール基本	クロールをきれいに長く泳ぎたい方への基本をレッスンします。	
平泳ぎ基本	きれいな伸びのある平泳ぎを目指します。	
背泳ぎ基本	背泳ぎが始めての方でも大丈夫。きれいなフォームを目指します。	
バタフライ入門	足と腰をうねらす動きのキック練習をします。バタフライを初めて習う方におすすめです。	
バタフライ基本	バタフライのキック練習と手足のリズムやタイミングをあわせた泳ぎを目指します。	
水泳初級	初めてのプールでクロール、背泳ぎ、平泳ぎの基本を覚えたい方におすすめです。	
水泳初中級	月ごとに代わる泳法レッスンと反復練習を行い、泳ぎの形を固めるクラスです。	2コース使用
燃焼スイム	泳いで心拍数を上げる事で身体の燃焼を促すクラスです。クロールを中心に行いしっかりと汗をかきましょう。	2コース使用
スプリント トレーニング	4泳法で25～50mの距離を速く泳ぐクラスです。 トータルで1000～1300m程度のメニューです。	2コース使用
ディスタンス トレーニング	4泳法で50m以上の距離を長く効率的に泳ぐクラスです。 トータルで1500～2000m程度のメニューです。	2コース使用
フィントレーニング 脚やせフィントレ	フィンを使ってスピードに乗る楽しさを学ぶクラスです。 フィンによる推進力で泳ぎやすく、より多くの燃焼効果があるクラスです。	
フィンスイム基本	フィンとシュノーケルの使用方法、泳ぎ方を学ぶクラスです。 アウトドアレジャーで生かせるテクニックを習得できます。	

表の見方

強度	エクササイズの激しさ、運動量の高さの目安。☆の3段階評価
難度	エクササイズの難しさの目安。★の3段階評価