2022年2月～

レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

月曜日

スタジオ
- リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai (14)
- 骨格調整コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 (14)
- アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥 (14)
- ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 (14)
- 腹筋 13:10-13:30 高橋 勇弥 (14)
- ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 (14)
- エアロビクス 14:55-15:40 竹内 礼子 (10)
- ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 (14)
- ヒップトレ 18:25-18:50 原田 公威 (14)
- 体幹トレーニング＆ストレッチ 19:00-19:50 晩田 裕都 (14)
- *20:00～ ペアトレーニング 20:00-20:30 晩田 裕都 【予約制・有料】 (2)

ジムエリアにて実施

プール
- AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI
- 2レーン使用
- AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI (15)
- アクアサーキット 19:10-19:40 水夫 (14)
- アクアビクス 19:45-20:15 水夫 (14)
- 初心者水泳 20:20-20:50 小林 祐也 (10)

火曜日

スタジオ
- 朝の体操 ～肩甲骨まわり～ 7:15-8:00 Hiromi (15)
- バレトン 10:30-11:30 Yoshino (12)
- 体幹トレーニング＆ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 (14)
- 背骨コンディショニング 12:50-13:50 増渕 夏美 (12)
- CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (10)
- オンライン限定 座り過ぎケア 15:20-15:50
- *19:00～ ペアトレーニング 19:00-19:30 高橋 勇弥 【予約制・有料】 (2)
- Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子 (1)
- ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (10)
- ↓リニューアル コンディショニング ～筋膜リリース～ 20:10-20:40 高橋 勇弥 (14)

プール
- SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI
- CITY WALK 11:00-11:30 TAKEI
- 水中ウォーキング＆アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人 (14)
- キレイに泳げるクロールレッスン 19:15-20:00 江籠 こなみ (10)

水曜日

スタジオ
- ウェイクアップピラティス 7:15-8:00 原田 公威 (14)
- オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40
- 整理券：A
- ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 (14)
- リラクゼーションヨガ 11:45-12:45 真木 薫 (15)
- トータルボディワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実 (14)
- 陰ヨガ 14:30-15:40 Hiromi (15)
- オンライン限定 腹筋 17:30-17:50
- ストレッチ 18:00-18:20 高橋 勇弥 (14)
- ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu (10)
- ヨガベーシック 19:50-20:50 arai (14)

プール
- 姿勢調整ウォーク 11:30-12:00 岡田 祥代 (10)
- 背泳ぎ 12:05-12:35 岡田 祥代 (10)
- アクアビクス 14:20-15:05 秋山 拓実 (14)
- リラックスクロール 15:15-15:45 岡田 祥代 (10)

木曜日

スタジオ
- ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 (10)
- Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子 (14)
- ベーシックヨガ 12:20-13:20 明日美 (14)
- ↓担当者変更 バレエストレッチ 14:30-14:50 arai (14)
- バレエバー 14:55-15:25 arai (12)
- リズムダンス 15:30-16:20 arai (12)
- ↑2月限定レッスン
- *18:40～ ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥 (10)
- サーキットトレーニング 18:15-18:30 高橋 勇弥 (14)
- ZUMBA® 18:40-19:40 Yume (14)
- ラテンエアロ 19:50-20:50 桑原 和佳子 (14)
- *19:00～ ペアトレーニング 19:00-19:30 晩田 裕都 【予約制・有料】 (2)

ジムエリアにて実施

プール
- アクアウォーキング＆スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子 (14)
- アクアビクス 12:10-12:55 山本 多見子 (14)
- 水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人 (14)
- アクアビクス 19:20-19:50 鈴木 隼人 (14)
- 初心者水泳 20:00-20:45 江籠 こなみ (10)

金曜日

スタジオ
- 体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 (10)
- リフレッシュヨガ 11:45-12:30 arai (14)
- やわらちゃん体操【予約制・有料】 12:45-13:30 原田 公威 (14)
- フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子 (14)
- CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO (10)
- ヨガベーシック 18:40-19:40 tomo (14)
- サポートパーソナル【予約制・有料】 19:50-20:30 晩田 裕都

プール
- クロール 13:30-14:00 小池 信郎 (10)
- 平泳ぎ 14:05-14:35 小池 信郎 (10)
- 平泳ぎ 19:20-19:50 小林 祐也 (10)

土曜日

スタジオ
- ヨガベーシック 12:45-13:30 tomo (14)
- ピラティス 14:00-15:00 原田 公威 (14)
- エアロビクス 15:10-16:10 竹内 礼子 (10)

プール
- AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI (15)
- 2レーン使用

日曜日

スタジオ
- ↓NEW セミパーソナルレッスン 13:00-13:45 高橋 勇弥 【予約制・有料】 (8)
- ↓時間変更 ダンベルワークアウト 13:55-14:10 高橋 勇弥 (14)
- 腹筋 14:15-14:30 高橋 勇弥 (14)
- ストレッチ 14:35-14:50 高橋 勇弥 (14)

プール
- Enjoy Water 14:00-14:30 高柳 諒輔 (5)

19:00閉館

22:00閉館

オンラインレッスン・ライブ配信について

- オンライン限定レッスンは、オンラインのみのレッスンとなります。
- カメラマーク（🎥）のあるレッスンは、レッスン風景をライブ配信します。
- 現会員：￥1,100　休会中（休会費のみ）：￥3,300

途中入室・入水について。

進行の妨げを考慮して、途中入室・入水をご遠慮頂きます。
整理券をお持ちの場合であってもレッスン時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいませ。
皆様が快適にご利用頂けるよう、ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

●感染症対策

①マスク着用
- ・レッスン時（スタジオ）必ずマスクの着用をお願いします。
  マスクなしでの参加はご遠慮下さい。
- ・ネックゲーターやバフ等で代用可。

② 参加人数の調整【各レッスン黄色〇内の数字が定員】
- ・レッスン開始30分前に整理券を配布します。
  スタジオの場合：ジム入り口前のカウンター
  プールの場合　：監視室前

③ 手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒
- ・スタジオ入室時、消毒液で手指の消毒を必ず行って下さい。
- ・レッスン前後などこまめに手洗いの徹底をお願いします。
- ・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。

●その他

① 途中入室・入水について
- ・レッスン時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいませ。
- ・レッスン参加中、次の整理券を取りに行く行為はご遠慮下さい。

② 代行・休講情報について
- ・ホームページをご覧くださいませ。
- ・急遽レッスンに変更がある場合がございます。
  予めご了承くださいませ。

③プールレッスンについて
- ・参加人数によっては2レーン使用する場合がございます。

Mic Tangoダンススクール　開講中！

【日時】
毎週土曜 10:30-12:30

【料金（月謝制）】
会員　　￥13,200/月
ビジター￥15,400/月（施設利用料込み）

おすすめレッスン！

- ・*セミパーソナルレッスン【予約制・有料】*【日曜 13:05-13:45】
  なかなか使うこのない最新のツールを使って全身を鍛え、動ける身体を目指します。みんなで楽しくハードに鍛えましょう！
- ・*サポートパーソナル【予約制・有料】*【金曜 19:50-20:30】
  全4回制のサポートプログラム。
  ジムで何をしたらいいかわからない方にオススメ！
- ・*リズムダンス*　【木曜 15:30-16:20】
  簡単なステップを組み合わせて1曲を踊るプログラム！
  初心者からダンス経験者まで楽しめるレッスンです。
- ・*ランニングサークル*　【木曜18:40-19::40】
  皇居1周（5km）を走ります。定期的に観光スポットへも出向きます！

February.2022～

Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

Monday

Studio
- Refresh Yoga 7:15–8:00 arai
- Body Structure conditioning 11:00–12:00 Ryuko konno
- Active Stretch 12:20–12:40 Yuya Takahashi
- Dumbbell workout 12:45–13:05 Yuya Takahashi
- Abs Training 13:10–13:30 Yuya Takahashi
- Pilates(Beginner) 14:00–14:45 Kimitake harada
- Aerobics 15:00–16:00 Reiko Takeuchi
- Stretch 18:00–18:20 Kimitake Harada
- Hip Training 18:25–18:50 Kimitake Harada
- Core Training＆Stretch 19:00–19:50 Yuto Banda
- PairTraining 20:00–20:30 Yuto Banda【Paid lesson】

Lesson will be held in GYM

Pool
- CITY WALK 9:00–9:30 TAKEI
- AQUAZUMBA® 13:30–14:15 YUKI
- Aqua Circuit 19:10–19:40 Suifu
- Aquabics 19:45–20:15 Suifu
- Swimming For Beginner 20:20–20:50 Yuya Kobayashi

Tuesday

Studio
- Morning Exercise 7:15–8:00 Hiromi
- Balletone 10:30–11:30 Yoshino
- Core Training & Stretch 11:45–12:35 Kimitake Harada
- Back Conditioning 12:50–13:50 Natsumi Masubuchi
- CORE-BIX 14:30–15:00 REEKO
- Online only Care for desk dwellers 15:20–15:50
- *19:00～ PairTraining 19:00–19:30 Yuya Takahashi【Paid lesson】
- Burnout kickicboxing workout 17:50–18:50 Ryuko konno
- Street Dance 19:00–20:00 SACHIKO
- ↓Renewal Conditionig 20:10–20:40 Yuya Takahashi

Pool
- SMART SWIM 9:00–9:30 TAKEI
- CITY WALK 11:00–11:30 TAKEI
- Aqua Walking＆Aqua Dance 14:20–15:20 Hayato Suzuki
- Crawl 19:15–20:00 Konami Enui

Wednesday

Studio
- Wake Up Pilates 7:15–8:00 Kimitake Harada
- Online only BMR Boost 8:10–8:40
- Ticket：A
- Hatha Yoga 10:30–11:30 Kaoru Maki
- Relax Yoga 11:45–12:45 Kaoru Maki
- Total Body Workout 13:00–14:00 Takumi Akiyama
- Yin Yoga 14:30–15:40 Hiromi
- Online only Abs Training 17:30–17:50
- Stretch 18:00–18:20 Yuya Takahashi
- Beginner Flow 18:40–19:40 kazu
- Yoga 19:50–20:50 arai

Pool
- Aqua Walking 11:30–12:00 Sachiyo Okada
- Backstoroke 12:05–12:35 Sachiyo Okada
- Aquabics 14:20–15:05 Takumi Akiyama
- Relax crawl 15:15–15:45 Sachiyo Okada

Thursday

Studio
- Wake Up Yoga 7:15–8:00 Ryuta Saito
- Burnout kickboxing workout 11:00–12:00 Ryuko konno
- Basic Yoga 12:20–13:20 Asumi
- ↓IR Change Ballet Stretch 14:30–14:50 arai
- Ballet Bar 14:55–15:25 arai
- Rhythm Dance 15:30–16:20 arai
- *18:40～ Running Circle 18:40–19:40 Yuya Takahashi
- Circuit Training 18:15–18:30 Yuya Takahashi
- ZUMBA® 18:40–19:40 Yume
- Latin Aerobics 19:50–20:50 Wakako Kuwahara
- *19:00～ Pair Training 19:00–19:30 Yuto Banda【Paid lesson】

Lesson will be held in GYM

Pool
- Aqua Walking＆Learning 4 Types of Swimming 11:00–12:00 Tamiko Yamamoto
- Aquabics 12:10–12:55 Tamiko Yamamoto
- Aqua Walking 18:45–19:15 Hayato Suzuki
- Aquabics 19:20–19:50 Hayato Suzuki
- Swimming For Biginner 20:00–20:45 Konami Enui

Friday

Studio
- Body Trunk Yoga 7:15–8:00 Ryuta Saito
- Refresh Yoga 11:45–12:30 arai
- Yawarachan Exercises【Paid lesson】12:45–13:30 Kimitake Harada
- Hula 13:45–14:45 Takako Abe
- CORE-BIX 18:00–18:30 REEKO
- Yoga 18:40–19:40 tomo
- Support Personal【Paid lesson】19:50–20:30 Yuto Banda

Pool
- Crawl 13:30–14:00 Koike
- Breaststroke 14:05–14:35 Koike
- Breaststroke 19:15–19:45 Yuya Kobayashi

Saturday

Studio
- Yoga 12:45–13:30 tomo
- Pilates 14:00–15:00 Kimitake Harada
- Aerobics 15:10–16:10 Reiko Takeuchi

Pool
- AQUAZUMBA® 14:15–15:00 YUKI

Sunday

Studio
- ↓NEW Semi Private Training 13:00–13:45 Yuya Takahashi【Paid lesson】
- ↓Time Change Dumbbell workout 13:55–14:10 Yuya Takahashi
- Abs Training 14:15–14:30 Yuya Takahashi
- Stretch 14:35–14:50 Yuya Takahashi

Pool
- Enjoy Water 14:00–14:30 Ryousuke Takayanagi

●Infectious Disease Control

①Wearing a mask
- Please wear a mask at the time of the lesson.

②Adjust the number of participants
Please check the Jananese version lesson schedule for each lesson capacity (number yellow circled)
- Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson

＊Distribution place＊
Studio lesson：Gym entrance counter
Pool lesson：In front of the monitoring room

③Disinfection of fingers・Thorough hand washing
Disinfection of used equipment
- Please be sure to disinfect your fingers when entering the studio.
- Please wash your hands before and after the lesson.
- Please disinfect the used equipment.

●Check home page or ask at the front desk for substitute infos.
＊There may be sudden changes of lesson scedules＊

●There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.

Mic Tango Dance School！

【Date】
Every saturday AM10:30-12:30

【Price】
Member ￥13,200 / 1month
Visitor ￥15,400 / 1month ＊Including SPA area using

19：00 CLOSE

22：00 CLOSE

: The studio will be hot during the lessons in the orange box

: Self training with one point advice in the blue box

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
プールプログラム	CITY WALK	TAKEI	アップテンポな音楽を聴きながら遊泳できる時間となっております。ご希望者には経験豊かなスタッフが泳法についてアドバイスさせて頂きます。	低	ー
	・ウォーク＆アクア ・アクアビクス	鈴木隼人	シンプルな動作で体を動かします。水の抵抗を利用して効率良く身体を引き締めたい方にお勧めのクラスです。気持ち良く体を動かしましょう！	中	ー
	アクアウォーキング ＆ スイム4泳法	山本多見子	アクアウォーキングでは、股関節や腰回りを伸ばし、スイム4泳法で必要な柔軟性を向上させつつカラダを温めていきます。スイム4泳法では、毎週異なった泳法を行います。お客様1人1人に合わせたポイントをお伝えし、楽に綺麗に泳げる方法を指導していきます。	中	ー
	アクアビクス	山本多見子	脂肪燃焼効果が地上より遥かに高く、水の抵抗を利用してアクティブに動きます。浮力がある事で楽にカラダを動かせるので、運動初心者の方でも楽しく汗をかけます！	中	ー
	SMART SWIM	TAKEI	初中級向けに、スマートな泳法で楽しく泳ぐクラスです！	低	ー
	リラックス クロール	岡田祥代	優しく丁寧に泳ぐクロールレッスンです。 キレイなフォームは身体に負担なく泳げるので、正しいフォームをご案内していきます。	低	ー
	アクアビクス	秋山拓実	水中で音楽に合わせて体を動かしながら、心肺機能の向上とシェイプアップを図ることを目的としたレッスンです。	中	ー
	AQUA BALANCE	TAKEI	水中や水面での、バリエーション動作を通じて、楽しみながら、持久力、体幹筋力、バランス感覚を養いましょう。	中	ー
	AQUAZUMBA®	YUKI	ZUMBA®の動きと音楽を水の中で楽しむプログラムです。	中	ー
	キレイに泳げる クロールレッスン	江縫こなみ	基本練習を主に行い、キレイに泳げるようになる為のレッスンです。腕の動かし方やキックなど細かいポンインを丁寧にお伝えしていくので初心者だけでなく、中級者以上の方にもオススメです。	低	ー
	クロール 平泳ぎ	小池信郎	キレイに泳ぐ為の基礎を行い、しなやかに柔らかい泳ぎを目指すレッスンです。力が入っていてはキレイな泳ぎは出来ません！リラックスして、楽しく水泳を楽しみながらやっていきましょう。	低	ー
	アクアサーキット アクアビクス	水夫 （すいふ）	難しい動作はありません！しなやかな筋肉と正しい姿勢を手に入れましょう♪脂肪・関節痛・ムリなダイエットとサヨナラ！ジム・スタジオトレーニング後のリカバリーにも最適。	低	ー
	Enjoy Water	高柳諒輔	泳げない方でも安心！ 歩く・走る・跳ぶ・潜る・浮くの5つの動きを音楽に合わせて行います。まずは、水を楽しむ事から始めましょう！	低	ー
	姿勢調整ウォーク	岡田祥代	正しい歩き方で歪みなどを調整し、肩こり腰痛を解消しましょう！	低	ー
ピラティス	ウェイクアップ ピラティス	原田公威	スッキリしたコンディションで1日を始められる、呼吸と全身を伸びやかに使ってエクササイズします。	低	ー
	ピラティス	原田公威	呼吸と体幹を意識し、20種類以上のトレーニングを組み合わせて行います。ピラティスに慣れた方、負荷をかけた自重トレーニングが好きな方にオススメです。	低 ～ 高	ー
ランニング	ランニング サークル	高橋勇弥	皇居周辺をメインにランニングを行います。定期的に周辺の観光スポットへも出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長くとも10kmのコースを走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00にHPへ掲載します。フロント前集合。	中	👟

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
ヨガ	ハタヨガ	真木薫	呼吸法を使いながらヨガの基本的なポーズをとるクラスです。身体の柔軟性、歪みの調整、心身のバランスを取るのに効果的なクラスで運動初心者の方でも安心して受けられるクラスです。	低	ー
	リラクゼーション ヨガ	真木薫	座位や仰向けのポーズを中心に心身共にリラックスさせていくクラスです。ボール使いながら身体を緩め、身体の裏にたまりやすい緊張や疲れをとっていきましょう。運動が苦手な方でも楽しめるクラスです。	低	ー
	陰ヨガ	Hiromi	ひとつのポーズを長い時間ホールドし、からだの奥にまで働きかける静かなヨガです。	低	ー
	ビギナーフロー	kazu	呼吸を意識し、身体をほぐしながら基本的なポーズをゆっくり行います。ヨガが初めての方にもおススメのレッスンです。	低	ー
	ヨガベーシック	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体をまんべんなく伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。呼吸と共に動くことで、新陳代謝や体力アップ、デトックス効果も期待できます。	低	ー
	ウェイクアップヨガ	齋藤竜太	深い呼吸を通して体の各関節を気持ちよくほぐし、日中活動的に動けるポーズを多く行います。初心者の方にも気軽に参加できるヨガです。	低	ー
	ベーシックヨガ	明日美	ヨガのポーズや呼吸法を丁寧に行い、心身を整えます。初心者から上級者の方までを対象としたクラスです。	中	ー
	体幹引き締めヨガ	齋藤竜太	体の奥の深層筋肉（インナーマッスル）を刺激するポーズを多く取り入れ、体の内側から姿勢改善、シェイプアップを目指します。	中	ー
	リフレッシュヨガ	arai	呼吸と連動させた動きで身体をほぐし、心と身体のリフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシークエンスでレッスンを行っていきます。集中力が高まる効果も期待できます。	低	ー
	ヨガベーシック	tomo	どなたでも参加して頂けるヨガの入門クラスです。ヨガの基本ポーズ、呼吸法を丁寧に行いその時の自分の心と身体と向き合います。 ヨガに慣れてきた方や呼吸法を見直したい方にもおすすめです。	低	ー
トレーニング	体幹トレーニング	原田公威 晩田裕都	体幹部を鍛え、ぽっこりお腹解消！姿勢改善にも効果が期待できます。	中	ー
	トータルボディ ワークアウト	秋山拓実	ダンベルや自体重で音楽に合わせて行う、全身の引き締めを狙ったトレーニングクラスです。	中	ー
	ダンベル ワークアウト	高橋勇弥	ダンベルを使用した筋トレレッスンです。。 全身の筋肉を満遍なく鍛えるので、何をやったら良いのか迷っている方にオススメです！	中	ー
	コンディショニング ～筋膜リリース～	高橋勇弥	セルフマッサージによる全身のリリース方法をご案内します。 痛みや可動域制限の改善、運動前後のリカバリーとしてもとても有効です。ストレッチポールやテニスボールでマッサージするのは何となくご存知の方が多いと思いますが、より効果的な方法をご紹介します。	低	ー
	ヒップトレ	原田公威	ヒップアップなどの見た目が変わるだけでなく、歩き易さなど日常生活にも良い効果があります！ トレーニングバンドなどを使用したエクササイズでお尻を鍛えます。	中	ー
	サポートパーソナル 【予約制・有料】 3名限定	晩田裕都	ジムで何をしたらいいかわからない方にオススメ！ 全4回制でトレーニングからケアの方法までお客様に合わせてご案内します。全4回￥4,400 1weekマシントレーニング　2week有酸素マシン 3weekフリーウェイト　4weekケア＆ストレッチ	低	👟
	セミパーソナル レッスン 【予約制・有料】 8名限定	高橋勇弥	バトルロープ・ウォーターバッグ・メディシンボール・RMTクラブ・ハードル・Steel Maceなど、普段使うことのない最新のツールを用いて動ける身体を目指します！一般的な筋トレとは違い全身を効率良く鍛えます。 サーキット形式のレッスンなので心肺機能向上・脂肪燃焼効果も期待できます。一緒に楽しくハードに鍛え狂いましょう！ 価格：1回¥3,300 / 2回一括払い¥5,500	中 ～ 高	👟

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
トレーニング	ペアトレーニング 【予約制】 【有料(¥1,650)】	晩田裕都 高橋勇弥	人気の部位を増やし、更にバージョンアップ！ 2名同時のパーソナルトレーニングで、ご友人やご家族でのご予約も可能です。 毎月27日に予約開始となり、先着順となりますのでお早めにご予約をお勧めします。電話での予約も可。 スケジュール　月曜 / 火曜 / 木曜 1week脚・お尻/背中/腕　2week背中/胸部/脚・お尻 3week脚・お尻/腕/胸部　4week胸部/脚・お尻/背中 5week腕/腹筋/腹筋	中 ～ 高	👟
ダンス系	ストリートダンス	SACHIKO	HIPHOP等ストリートダンスのリズム・グルーヴ要素を取り入れたダンス。近年のアーティストのバックダンサーの振付で多く見ることが出来るスタイルです。	低	👟
	リズムダンス	arai	簡単なステップを組み合わせ、ラストに1曲通して踊っていきます。ダンス初心者から経験者まで幅広く楽しめるプログラムです。スニーカーをお持ちくださいませ。	低	👟
	バレエバー	arai	生まれて初めてバレエをやるという方、大歓迎です。バレエは身体を効率よく動かす運動でもあります。健康に美しく生活していきたい方は是非ご参加ください。	低	👟
	ZUMBA®	Yume	ZUMBA®は世界中の音楽に合わせてラテン系音楽とフィットネスを融合させたダンスフィットネスです。カロリー消費、代謝アップ、全身の筋トレもZUMBA®なら楽しく続けることができます。	中	👟
	フラダンス	阿部孝子	初心者から経験者まで、どなたでも参加いただけます。 優雅なハワイアンミュージックに乗せて踊ることにより、無理なく体力維持ができ、また口角を上げて笑顔で踊ることにより顔のたるみの改善や、免疫力を高める効果などが望めます。一緒に健康年齢を伸ばしていきましょう！	低	ー
エアロビクス	エアロビクス	竹内礼子	シンプルなエアロビクス（全身を使う有酸素運動）で持久力を高め、脂肪燃焼も出来るクラスです。	低	👟
	ラテンエアロ	桑原和佳子	ラテンと聞くと腰を動かすイメージですが、腹筋と背筋を使い骨盤を持ち上げています。軽やかで楽しいリズムと指先まで意識したダイナミックな動きを一緒に楽しみましょう！	低	👟
コンディショニング系	背骨 コンディショニング	増渕夏美	背骨のゆがみを整え、腰痛、関節痛などの痛み、コリを根本的に改善、緩和を目指すプログラムです。座る、横になるポーズがほとんどなので、初めての方でも無理なく行えます。	低	ー
	骨格調整 コンディショニング	今野龍子	日常生活で生じる体の歪みをリセットするコンディショニング＆トレーニングレッスン。ご自身の歪みを知り、解消し、肩こりや腰痛の予防に繋げていきます。	低	ー
	バレトン	Yoshino	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れ体幹や足裏の感覚を鍛えるレッスンです。	低	ー
	朝の体操	Hiromi	毎月異なるテーマでカラダのケアをしましょう。	低	ー
ストレッチ	バレエストレッチ	arai	硬い身体のまま運動を続けると怪我に繋がり、せっかくの運動も成果になりません。バレエストレッチでは身体をほぐしながら緩めながら筋肉を伸ばしていきます。骨を正しい位置に導きながら効率よくストレッチをしていきましょう。	低	ー
脂肪燃焼系	Burnout kickboxing workout	今野龍子	キックボクシングと自体重トレーニングをミックスしたクラス。高強度で心拍を上げ脂肪燃焼と筋トレで引締め、キックボクササイズでストレス発散の効果を実感していただけます。	高	👟
	CORE-BIX	REEKO	音楽に合わせてエクササイズ！眠っている筋肉を目覚めさせて体幹力UP！！を目指します。	低 ～ 中	👟
	サーキット トレーニング	高橋勇弥	短時間で高強度のトレーニングを行い、筋力や心肺機能を向上させます。短期間で体力向上・体形の変化も間違いなし！	高	👟

オレンジ枠 ： ホット系レッスン
青枠 ： ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング

レッスン変更のお知らせ

2/22現在

月曜

日付	クラス名	時間	インストラクター		
2/28	アクティブストレッチ	12:20-12:40	高橋　勇弥	→	原田　公威
2/28	ダンベルワークアウト	12:45-13:05	高橋　勇弥	→	原田　公威
2/28	腹筋	13:10-13:30	高橋　勇弥	→	原田　公威

火曜

日付	クラス名	時間	インストラクター		
2/22.3/1	ペアトレーニング	19:00-19:30	高橋　勇弥	→	休講
2/22.3/1	コンディショニング ～筋膜リリース～	20:10-20:40	高橋　勇弥	→	休講

水曜

日付	クラス名	時間	インストラクター		
2/23	オンライン限定　腹筋	17:30-17:50	高橋　勇弥	→	休講
2/23.3/2	ストレッチ	18:00-18:20	高橋　勇弥	→	休講

木曜

日付	クラス名	時間	インストラクター		
2/24	サーキットトレーニング	18:15-18:30	高橋　勇弥	→	原田　公威
2/24	ランニングサークル	18:40-19:40	高橋　勇弥	→	原田　公威
3/24	バレエストレッチ バレエバー ジャズダンス	14:30-16:20	真妃	→	arai

日曜

日付	クラス名	時間	インストラクター		
2/27	セミパーソナルトレーニング	13:00-13:45	高橋　勇弥	→	休講
2/27	ダンベルワークアウト	13:55-14:10	高橋　勇弥	→	原田　公威
2/27	腹筋	14:15-14:30	高橋　勇弥	→	原田　公威
2/27	ストレッチ	14:35-14:50	高橋　勇弥	→	原田　公威

急遽レッスンに変更がある場合がございます。予めご了承くださいませ。