



April.2020~

# Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday	
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool
7:00														
7:30	Gentle Power Yoga 7:15-8:00 Akane		Power Yoga 7:15-8:00 Reiko		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito					
8:00														
8:30														
9:00		City Walk 9:00-9:30 TAKEI												
9:30														
10:00														
10:30	Max:18		Max:18		Ticket:A									
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno		Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki		Max:15							
11:30														
12:00			Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki		Max:17 Ticket:C							
12:30	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi													
13:00	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi													
13:30	Abs Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi	Walk&Aqua 13:00-13:45 Jyuri Yasuda	Back Conditioning 13:00-14:00 Natsumi Masubuchi		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama									
14:00	Pilates 14:00-14:45 Jyuri Yasuda													
14:30		One point lesson for 4 types of swimming 14:30-15:00 Koike	Latin 14:15-15:15 Mukai											
15:00	Alternate-week lesson 15:00-16:00 Yumiko	One point lesson for 4 types of swimming 15:05-15:35 Koike			陰ヨガ 14:30-15:40 Hiromi									
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	Stretch 17:35-17:55 Kimitake Harada													
18:30	Hip Training 18:00-18:25 Kimitake Harada		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Abs Training 17:35-17:55 Yuya Takahashi									
19:00	HIP HOP 18:35-19:25 Suguru Aizawa				Stretch 18:00-18:30 Yuya Takahashi									
19:30														
20:00	Core Training & Stretch 19:35-20:25 Tsuyoshi Kato	Swimming For Beginner 19:20-19:50 Yuya Kobayashi	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Bodymake Yoga 18:40-19:40 Mikiko 4/22									
20:30		4/13 ~ START !	Beauty Workout & Recovery Conditioning 20:10-21:10 Yohei Honma		Face Conditioning & Refresh Yoga 19:50-20:50 YUKIKO									
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE					

**●Studio Lesson**  
 • Tickets for lessons will be available at the Gym table before 30 minutes from the lesson's starting time. Please enter the studio according to the number on the ticket.  
 • The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.  
 • The capacity is up to 20 people.  
 Up to 15 people will be allowed in some classes.

**●Pool Lesson**  
 • Please come to the pool area at the end of five minutes before the lesson starts. (Wear a swimming cap.)  
 • The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.  
 • Depending on the capacity, there is a case to use two courses.  
 ● For agency information, see the home page or

Lesson will change Every other week !  
 4/6.20 ZUMBA  
 4/13.27 DISCO WORLD

Max:10  
 Please come to front desk by time

4/3.17  
 Yuya Takahashi  
 4/ 10.24  
 Kimitake Harada

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

☐ : Self training with one point advice in the blue box

## 4月代行・休講のお知らせ

4/6更新

月曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	4/6.13.20.27	やさしいパワーヨガ	7:15-8:00	Akane	→ 休講
	4/6.13	ウォーク&アクア	13:00-13:45	安田 樹里	→ 休講
	4/6.13	ピラティス	14:00-14:45	安田 樹里	→ 休講
	4/13.20.27	初心者水泳	19:20-19:50	小林 祐也	→ 休講
火曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	4/21	パワーヨガ	7:15-8:00	レイコ	→ Hiromi
	4/7.14.21.28	バレトン	10:30-11:30	Yoshino	→ 休講
	4/7.14.21.28	ラテン	14:15-15:15	向井	→ 休講
水曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	4/1.8.15.22	ボディメイクヨガ	18:40-19:40	みきこ	→ 休講
金曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	4/3.10.17.24	ピラティス	11:00-12:00	Kei	→ 休講
	4/3.10.17.24	bbarreless~バランス~	12:15-13:15	Kei	→ 休講
	4/10.17	ウォーク&ジョグ	13:45-14:15	安田 樹里	→ 休講
	4/10.17	アクア30	14:15-14:45	安田 樹里	→ 休講
	4/3.10.17.24	初めてのトライアスロン	19:15-20:00	小林 祐也	→ 休講
土曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	4/11	臨時休館の為、全てのレッスンを休講と致します。			
日曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	4/12	臨時休館の為、全てのレッスンを休講と致します。			

	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いただきます。	低	-
	初心者水泳	小林祐也 望月善成 江縫こなみ	初心者向けレッスン。 基礎からお伝えしていきます。	低	-
	・ウォーク&アクア ・アクアピクス	安田樹里 山本多見子 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	-
	・ワンポイント レッスン4泳法 ・スィム4泳法	小池信郎 山本多見子	各泳法の大切なポイントをお伝えしていくレッスン。 週によって泳法を変えています。プールに掲載しているスケジュールをご確認くださいませ。	中	-
	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	-
	アクアピクス	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	-
	アクアボクシング	望月善成	音楽に合わせてボクササイズしていきます。 ストレス発散にもなりますし、ハードに鍛えてシェイプされた身体を手に入れましょう。	中	-
	アクアストレッチ	原田公威 高橋勇弥	浮力を利用して陸よりもリラックスした状態で、ストレッチが行えます。力が入りやすい方にオススメです。	低	-
	アクアワークアウト	原田公威 高橋勇弥	ダンベルなどの器具を使い、水の抵抗を利用したトレーニングのレッスン。	中	-
	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	-
	初めての トライアスロン	小林祐也	トライアスロン初心者の方だけでなく、スイムが上達したい方にオススメのレッスンです。	低	-
	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	-
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イントを丁寧に伝えています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	-	
ストレッチ	パレエストレッチ	真妃	硬い身体のまま運動を続けると怪我に繋がります。せつかくの運動も成果になりません。パ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	-
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	シューズ
ピラティス	ピラティス	安田樹里	身体の深層部の筋肉をしなやかで丈夫になるよう整え、身体を引き締めるクラスです。	低	-
	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	-
	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、負荷をかけた自体重トレーニングが好きな方にオススメです。	高	-

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
ヨガ	やさしい パワーヨガ	Akane	呼吸に合わせて体を動かし、少しずつほぐれていく心と体を感じます！一緒に体を動かして素敵な1日をスタートさせましょう！	低	-
	パワーヨガ	レイコ	太陽礼拝を基本にポーズからポーズを流れるように繋いでいく、運動量の多いプログラムです。	中	-
	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	-
	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。ボールを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	-
	陰ヨガ	Hiromi	ひとつのポーズを2~5分ホールドし、身体をじっくりと緩めていきましょう！	低	-
	ボディメイクヨガ	みきこ	ヨガのポーズの効果を健康増進やメンタル面だけでなく、フィットネス的な視点でとらえ肉体改造の面からもアプローチしていきます。	低	-
	顔リンパ & リフレッシュヨガ	YUKIKO	身体・顔頭のリンパケアをして1日の疲れや老廃物を取り除き、頭・首・肩・背中・腰の不調や足のだるさを改善し、明日への快適な身体を作りましょう！	低	-
	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	-
	ベーシックヨガ	明日美	ヨガのポーズや呼吸法を丁寧に、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	-
	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	-
	リラックスヨガ	ユキ	太陽礼拝の動きを中心に、心身共に気持ちよく目覚めていくクラスです。ヨガが初めての方や身体を動かすのが久しぶりという方にも安心して受けて頂けます。	低	-
	エアロビクス	ヒップトレ	原田公威 高橋勇弥	お尻を鍛え、ヒップアップを狙っていきます。	中
体幹トレーニング		原田公威 加藤剛	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	-
腹筋		高橋勇弥	色々なエクササイズで腹筋を鍛えていきます。	中	-
ダンベル ワークアウト		高橋勇弥	ダンベルを使用して全身を鍛えるレッスン。	中	-
ビューティー ワークアウト & リカバリーコンディ ショニング		本間洋平	ビューティーワークアウトでは、体幹・自体重トレーニングを中心に気になる部位をシェイプアップします。リカバリーコンディショニングでは、正しく・楽に動ける身体へと回復させていく為のレッスンです。	中	-
ヒップトレーニング		megumi	お尻や下半身を鍛えることで美しいボディラインを目指します！臀部の筋力をアップすることで、代謝の向上・姿勢改善も期待できます。楽しみながら、理想の体を手に入れましょう！！	中	-
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	シューズ	

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
トレーニング系	背中シェイプ	加藤剛	背筋を鍛え、後姿を整えるレッスンです。マシンやフリーウエイトばかり行っている方にも充分刺激が入るレッスンとなっております。	中	-
	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などイベントも考えています。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長くと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へ掲載致します。	中	シューズ
ダンス系	DISCO WORLD	Yumiko	70~80年代にかけて一斉を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ディスコを知らない方でも年齢性別問わず、どなたでも楽しめるプログラムです。	低	シューズ
	HIPHOP	会沢卓	スウェットに着替えて、一緒にダンスで汗をかきませんか？皆様のご参加お待ちしております！	低	シューズ
	ラテン	向井	サンバやサルサ、チャチャチャなどラテン音楽に合わせてお腹まわりを8の字を描くようにエクササイズを行います。ストレス解消、シェイプアップに、楽しく身体を動かします。	中	シューズ
	ストリートダンス	SACHIKO	HIPHOP等ストリートダンスのリズム・グルーブ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	シューズ
	ジャズダンス	真妃	普段の生活では使わない筋肉に刺激を入れながら、楽しく美しく踊ってみましょう！動きに慣れてきたらリズムにノリ、かっこよく踊ってみましょう。	低	シューズ
	バレエ	真妃	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	シューズ
	ZUMBA	Yumiko	世界中の楽しい音楽にあわせて踊るダンスフィットネス。どなたでも参加できる簡単な動きでストレス発散、楽しくシェイプアップできます！	中	シューズ
	フラダンス	藤井多代子	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。	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きます。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	シューズ
	コンディショニング系	背骨 コン ディショニング	増淵夏美	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
コンディショニング系	bbarless ~バランス~	Kei	ピラティスの動かし方をもとに考えられた、音楽で動くフィットネスです。身体のコントロールにフォーカスして動きます。柔軟性や筋力アップなどの総合的な体力向上と姿勢改善が狙えます。	中	-
コンディショニング系	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	-
コンディショニング系	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がっていきます。	低	-
コンディショニング系	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	-

👟マークは、シューズが必要なレッスンです。