

2026年2月

レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

スタジオレッスン							プールレッスン						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai	朝のピラティス 7:15-8:00 Mina	1日の始まりヨガ 7:15-8:00 猪方 よう	ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	FREE ヒップトレ 12:00-12:30 落合 隆生	アイテム トレーニング 12:00-12:30 落合 隆生	泳法 ワンポイントレッスン 10:30-11:00 後藤 寿郎 (10)	水中ウォーキング& アクアダンス 14:15-15:00 鈴木 韶人	水中運動初級 11:00-11:30 木村 久美子	水泳中・上級 16:45-17:15 岡崎 道子 (10)	水泳初級! 【月謝制・有料】 11:00-11:45 西田 寛	水中ウォーキング & アクアピクス 14:15-15:00 植村 有紀子	
朝活カラテ ボクササイズ ミット打ち 【1枠20分・有料】 8:20-10:00 瀬戸口 芳和	太極拳 10:15-11:00 弓	朝活カラテ ボクササイズ ミット打ち 【1枠20分・有料】 8:20-10:00 瀬戸口 芳和	ペーシックヨガ 11:00-11:45 山上 弥香	ストレッチ&腹筋 10:20-11:05 落合 隆生	ストレッチヨガ 12:45-13:30 猪方 よう	ピラティス 13:00-13:45 原田 公威	水中ウォーキング& アクアピクス 13:15-14:00 植村 有紀子	泳法中級 11:30-12:00 木村 久美子	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 韶人	エンジョイアクア 14:15-15:00 大堀 陽子	↓ NEW!!		
カラテ座面術 ピギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	ボディマイク トレーニング mini 11:15-11:45 晚田 裕都	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 葉	やさしいピラティス 12:00-12:45 Mina	ポール転がすヨガ 11:30-12:15 arai (16)	ZUMBA@ 13:45-14:30 Yumiko	キックボクシング ミット打ち 【1枠20分・有料】 古瀬 知	クロール基礎 13:30-20:00 鳥井 勝耶	アクアピクス 14:20-20:15 秋山 拓実	アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 韶人	水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎	水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎		
ボディーメンテナンス 11:15-12:00 aya	セミバーソナル 【予約制・無料】 12:00-12:30 晚田 裕都	ボール コンディショニング 11:45-12:45 真木 葉 (16)	骨格リセット ピラティス ①13:00~13:30 ②13:30~14:00 成島 令恵子	ZUMBA@ 12:45-13:30 Yumiko	エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子	※2月は ①2/8(日) 14:00~18:20 ②2/22(日) 14:00~18:20	FREE キャンセル待ち 受付レッスン	FREE エアロピクス 13:45-14:45 阿部 孝子	FREE トータルボディ トレーニング ～自重編～ 16:00-16:30 落合 隆生	FREE キャンセル待ち 受付レッスン	①レッスンの予約について ・毎月27日の午前7時より、メンバーサイトにて次月1ヶ月分の予約が可能になります。 ・レッスンの同時予約可能数はお一人様につき10枠です。 ・メンバーサイトをご利用にならないお客様は、フロントのiPadでご予約が可能です。 この予約には入退館で使用するQRコードが必要です。 操作等でご不明点がございましたらスタッフまでお声がけください。 ・メンバーサイトでの予約はレッスン開始時刻まで、キャンセルはレッスン開始の30分前まで可能ですが、 なお、7日間で3回無断キャンセルされると、7日間予約ができなくなりますのでご注意ください。 ・レッスンに参加される方は、レッスン開始までに必ずフロントのiPadでチェックインを行って下さい。 レッスン開始時刻の3時間前よりチェックインが可能です。	②レッスンの受講について ・受講後は、ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。 ・レッスン時間を過ぎてからの途中参加はご遠慮下さい。 ③プールレッスンについて ・レッスン参加人数が8名以上の場合、レッスン用に2コース使用いたします。 ④祝日営業のレッスン実施について ・10:00以前開始のレッスンや、18:00以降開始のレッスンは実施しません。 ⑤代行・休講情報について ・ホームページをご覧下さい。また、急速レッスンに変更がある場合がございます。	
J-POPダンス 13:15-14:00 石川 文基	ストレッチヨガ 13:00-13:45 HINACO	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	トータルボディ トレーニング ～腹筋～ 14:30-15:00 落合 隆生	株ヨガ ～Advanced～ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi	19:00閉館	【スケジュール表の見方】	○色分けについて	○マークについて	ヨガ系	ダンス系	ピラティス系	燃焼系	
パワーヨガ 14:15-15:00 Chiaki	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	チューブ トレーニング 18:10-18:30 晚田 裕都	ヒップホップ 17:45-18:30 Nanako	CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO (12)	18:40までに ↓ フロント前集合!!	セミバーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 落合 隆生	セミバーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 落合 隆生	(12)	初心者の方も安心してご参加頂ける レッスンです。	火	炎	19:00-19:30	温度の高い室内で行な ホットレッスンです。
バーチャルボクシング 18:00-18:45 茂呂 一雄	ショートピラティス 18:10-18:40 原田 公威	ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu	ランニングサークル 18:40-19:40 落合 隆生 (8)	リラックスフローヨガ 18:40-19:25 EMI	19:00閉館	セミバーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 落合 隆生	セミバーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 落合 隆生	キャンセル待ち 受付レッスン	キャンセル待ち 受付レッスン	火	炎	19:00-19:30	予約不要で受けられる フリーレッスンです。
ボディメイク トレーニング ～全身を鍛えよう～ 19:00-20:00 落合 隆生	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (15)	ヨガベーシック 19:50-20:50 arai	ペーシックヨガ 18:40-19:40 kazu	ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 落合 隆生	FREE コンディショニング 20:20-20:40 落合 隆生	19:00-19:30	19:00-19:30	キャンセル待ち 受付レッスン	キャンセル待ち 受付レッスン	火	炎	19:00-19:30	キャンセル待ちを登録 できるレッスンです。
FREE ポール コンディショニング 20:10-20:30 落合 隆生				Diaco World 19:50-20:35 Yumiko	FREE コンディショニング 20:20-20:40 落合 隆生	22:00閉館							

エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シユース
月 スタジオ	リフレッシュヨガ	arai	リフレッシュ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います。	低・中	-
	カラテ腰身術ピギナーズ	瀬戸口 劳和	腰身に役立つ空手の型とワザで、ココロもカラダもしなやかに！ 体幹、脚力、柔軟性強化にも効果的です。	中	-
	ボディーメンテナンス【ホット】	aya	アイテムなど使用しながら身体をほぐしつつ、正しく筋肉がつくよう身体を動かし姿勢を整えています。	低	-
	ピラティス	後藤 寿郎	インナーマッスルを強化し、身体全体のバランスを整えることで、動きやすい身体、美しい姿勢を作ります。	低・中	-
	J-POPダンス	石川 文基	速走りのJ-POPの曲で楽しく踊ります。ダンス未経験の方も大歓迎。1月の曲は、MOMMOの「OMAKASE」です。	低・中	○
	パワーヨガ	Chiaki	呼吸と動きを連動しながら流れるように動くクラス。パワフルなポーズと呼吸を意識することで集中力アップ、心身のリフレッシュに繋がります。	中	-
	バーチャルボクシング	茂吕 一基	元日本ライト級ボクサーによる脂肪燃焼運動＆反射神経アップ運動です。ボクシング動作が初めての方も慣れている方も、ご自身のペースを選べます。	中	○
	ボディメイクトレーニング～全身を鍛えよう～	鶴田 栄都	上半身、下半身、そして腹筋や体幹トレーニングでお腹周りまで全身を鍛えています。50分間集中して楽しくトレーニングしていきましょう！	強	△
	ポールダンス	着合 隆生	ストレッチボールで様々な動作を行い、筋肉や関節をほぐします。1週間頑張るカラダを、月曜夜にリフレッシュさせましょう！	低	-
	泳法ワンポイントレッスン	後藤 寿郎	講義にゆっくり来て泳ぐことを目標とするクラスです。クロールをメインに、他の3種目のポイントも少しずつアドバイスします。	低	-
プール	水中ウォーキング & アクアピクス	植村 有紀子	水の中で有酸素運動と筋トレーニングを組み込んでいます。体力の向上、筋力アップ、シェイプアップをしたい方、気分をリフレッシュしたい方におすすめです。	低・中	-
	クロール基礎	島井 麻耶	クロールをきれいに泳げるようになるための基礎のレッスンです。呼吸の仕方や泳ぎの仕方、浮いたための重心の取り方から始めます。泳げない方も、フォームを見直したい方にとてもおすすめです。	低	-
	スイミング	Mina	ストレッチを取り入れながら、ピラティストレーニングを行いましょう。ピラティスが初めての方、運動初心者の方でも安心して受けて頂けます。	低・中	-
火 スタジオ	朝のピラティス	Mina	ストレッチを取り入れながら、ピラティストレーニングを行いましょう。ピラティスが初めての方、運動初心者の方でも安心して受けて頂けます。	低・中	-
	太極拳	弓	太極拳とは、ゆったりとした動きと呼吸で重点を置いた中国の伝統的な武術です。緩やかで柔らかい動きの中にも、しっかりと負荷がかけられます。この先の「腕倒し」新しい足腰のために一練に始めましょう！	低・中	○
	ボディメイクトレーニング mini	鶴田 栄都	30分で、効かせるトレーニングを行いましょう！	中	-
	セミバーソナル【予約制・無料】	鶴田 栄都	音楽トレーニングされている方も、そうでない方もこの講会にトレーニングの運営を認め、自分の身体を変えるきっかけと一緒に作りましょう！	低・高	○
	JAZZ DANCE初級	佐藤 千尋	ストレッチで身体をほぐした後、ダンスの動きでエクササイズを行います。音楽を楽しみながら身体を動かしましょう！	中	○
	ストレッチヨガ	HINACO	呼吸と共に全身を満遍なく使いながら体を整えていきます。「ストレッチ」と聞くとゆったりと伸びるイメージがあるかもしれません、しっかりと筋肉を使って伸ばす動作を行なうため、じんわりと汗をかく程度の運動量のあるクラスです。	中	-
	CORE-BIX	REEKO	筋トレ+有酸素運動をMXDした脂肪燃焼クラスです。体幹を中心にお腹エクササイズ！ 音楽に合わせて楽しュ・シェイプアップしていましょう。	中	○
	ショートピラティス	原田 公威	30分と短いので、タイバロ。休憩を挟まず、効果のあるエクササイズを連続で行います。	中	-
	ストリートダンス	SACHIKO	音楽に合わせ、HIPHOP・JAZZ・ハウスダンスなどの表現要素を用いて踊るクラスです。	中	○
	水中ウォーキング & アクアダンス	鈴木 基人	前半20分は、ウォーキングで身体をほぐし、後半は音楽に合わせて有酸素運動を行います。	中	-
水 スタジオ	1日の始まりヨガ	着方 よう	前半はコンディショニング、後半はヨガの代表的なポーズを繰り広げて動いていきます。ヨガマニマニ等も含まれているので全身の活性化、血流の循環を促進する日こそスタートさせましょう！	低・中	-
	ハタヨガ	真木 薫	呼吸と動作を通して、様々なポーズを行い、身体のバランスを整えていく基本的なクラスです。ヨガ初心者の方にもおすすめです。	低	-
	ボールコンディショニング	真木 薫	ストレッチボールを利用しながら、様々な動作を行い、筋肉や関節を緩めて身体の調整、筋力をリーズしていくクラスです。	低	-
	トータルボディワークアウト	牧山 拓実	カラダ全体のシェイプアップを目的としたトレーニングクラスです。筋肉量を増やすことで代謝アップを狙っています。	強	○
	からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセクションでからだを整えましょう。	低	-
	チューブトレーニング【ホット】	晚田 栄都	チューブを使って全身を鍛えましょう！	中	-
	ビギナーフロー【ホット】	kazu	手足をしっかり使い、身体をほぐしていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。	低・中	-
	ヨガベーシック【ホット】	arai	ヨガの基本的なポーズを行ながり、身体を伸ばし、呼吸で自律神経を整えています。	低・中	-
	水中運動初級	木村 久美子	泳げない方も泳げるよともんなびーるを楽しみましょう！ 水の楽しさが分かった時のうれしさを是非体験してください。	低	-
	泳法中級	木村 久美子	4泳法の基礎をお教えします。水の楽しさが分かった時のうれしさを是非体験してください。	低	-
プール スタジオ	アクアピクス	牧山 拓実	水中でおこなう有酸素運動。音楽に合わせて身体を動かし、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップを狙います。	中	-
	ウェイクアップヨガ【ホット】	后藤 審太	体のほぐしを中心にして、気持ちの良い汗をかき、心身の目覚めに効果的な水分補給の飲み物をお持ちくださいませ。	中	-
	ペースックヨガ	山上 弥香	呼吸を深めてゆっくりと、または動きをつけながら身体全体をしっかりと動かし、身体の内側から温め血行促進を促します。	中	-
	やさしいピラティス	Mina	ストレッチを取り入れながら、優しいピラティストレーニングを行いましょう。ピラティスが初めての方、運動初心者の方でも安心して受けて頂けます。	低・中	-
	お風呂のボディ・リフレッシュ	着合 隆生	体幹を含む全身のストレッチを行います。お風呂に身体をほぐしたい方はもちろん、次レッスンの準備運動としてもぜひご参加ください！	低	-
	トータルボディトレーニング+腹筋+〇〇	着合 隆生	腹筋をはじめ、直角や道具を使った様々なトレーニングを行います。〇〇の中は毎月変わります。初心者の方にもおススメです！	低・中	○
	ヒップホップ	Nanako	HIPHOPの基礎的な動きを、楽しく汗をかきながら音に合わせて踊ります。ダンスワーク練習の身体も音楽に合わせて踊れば、ストレッチも楽しく発散できます！ もっと運動熱量を増やしたい方にもおすすめです！	中	○
	ランニングサークル	鶴田 栄都	重層周辺をメインにランニングを行います。定期的に両辺の視覚スポットへ出向く事もあります。5~6分/1kmで走れる方を対象とし、長時間走る事無く走り切れる走り方を学びます。両手は止まり、手首の握りは大きめで柔軟性を高めると共に血行促進、ゆがみ調整や肩幅解消などに寄りていきます。	中	○
	ペースックヨガ	kazu	ヨガの基本のポーズを繰り返しながら、集中力を高め心身を整えていきます。	低・中	-
	Disco World	Yumiko	70~90年代にDiscoでかかっていた曲や歌の歌詞に合わせて踊るダンススレッズです。振り付け覚えても必要なお気持にご参加頂けます。懐かしい曲を聴きながら楽しく身体を動かしましょう！	低	○
木 スタジオ	水泳中・上級	岡崎 道子	いかに抵抗を減らすかを意識してフォームを整え、美しいストリームラインを目指す練習です。	中・高	-
	水中ウォーキング	鈴木 基人	誰や腹への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行なうクラスです。	低	-
	アクアピクス	鈴木 基人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-
	ヒップトレ	着合 隆生	ヒップに重点を置いてトレーニングを行います。下半身の引き締めを行いたい方、お待ちしております！	低	-
	ストレッチヨガ	着方 よう	ストレッチ+セルフ筋膜リリースを加え、より効率的に紧張している部分をゆるめていきます。糸状筋は筋膜網膜筋と大きめ柔軟性を高めると共に血行促進、ゆがみ調整や肩幅解消などに寄りていきます。	中	○
	ZUMBA®	Yumiko	世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。気楽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○
	エアロピクス	竹内 礼子	コンビネーションを楽しみながらしっかりと汗をかく事が出来ます。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	中	○
	トータルボディトレーニング	着合 隆生	腕立て伏せやスクワットなど、自身の身体を使ったトレーニングを行います。	低・中	-
	水中ウォーキング & アクアピクス	植村 有紀子	水の中で有酸素運動と筋力トレーニングを継り返し行います。体力の向上、筋力アップ、シェイプアップをしたい方、気分をリフレッシュしたい方におすすめです。	低・中	-
	アイテムトレーニング	着合 隆生	軽めのダンベルやゴムボールなど、道具を使ったトレーニングを行ないます。	低・中	-
土 スタジオ	ピラティス	原田 公威	全身バランス良く、ピラティスエクササイズを用いてトレーニングします。	中	-

シユース凡例
○:必要 -:不要 △任意(どちらでも)

※今月の新しいレッスンは赤文字で記載しています。

レッスン変更のお知らせ

1/27現在

日付(曜日)	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター	シューズ
2/4(水)	ピギナーフロー kazu	18:40-19:40	ハタヨガ初級 佐藤 梓	不要
2/17(火)	JAZZ DANCE初級 佐藤梓	12:00~12:45	バレトン 竹内 礼子	必要
2/26(木)	ヒップホップ Nanako	17:45-18:30	ヒップホップ 関口 奈々	必要
2/28(土)	ZUMBA® Yumiko	13:45-14:30	バレトン 竹内 礼子	必要

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。

S P A 大 手 町

皇居 ウォーキング EVENT



2 / 23
[月・祝]

澄んだ空気をすって、青空の下を歩きましょう！

内 容

時間 12時～13時30分 距離 約5km

定員 10名

担当 晩田裕都・鳥井摩耶

開始時刻までにフロント前にお集まりください。

予 約 方 法

メンバーサイトにてご予約が可能です。
会員の皆様へ予約に必要な無料チケットを配布して
おりますので予約可能数10枠には含まれません。

※祝日の為モーニング会員、デイ会員の方はご参加いただけません。
あらかじめご了承ください。

この機会に、
整いを手に入れる

2月限定開催
1月27日（火）から
メンバーサイトにて
予約スタート



骨格リセットピラティス

ピラティス×コンディショニング

気にはなっていた、SNSでよく見るなどの「ピラティス」
20分間でピラティス×コンディショニングと一緒に試してみませんか？

毎週木曜日

13時～14時

担当 成島令恵子

場所 ジムエリア

料金

1枠30分 2,750円 お一人様一回限り
カウンセリング込み