

2026年2月

LESSONS SCHEDULE

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 榎方 よう	ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太	FREE ヒップトレ 12:00-12:30 落合 陽生	アイテム トレーニング 12:00-12:30 落合 陽生	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 卓人	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1 【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	ベアシックヨガ 11:00-11:45 山上 弥香	ストレッチ&腹筋 10:20-11:05 落合 陽生	ストレッチヨガ 12:45-13:30 榎方 よう キャンセル待ち 受付レッスン	ピラティス 13:00-13:45 原田 公威 キャンセル待ち 受付レッスン	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 卓人	エンジョイアクア 14:15-15:00 大堀 陽子	↓ NEW!!	
カラテ健身術 ピギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	ボディメイク トレーニング mini 11:15-11:45 晩田 裕都	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 キャンセル待ち 受付レッスン	やさしいピラティス mini 12:00-12:45 Mina	ボール転がすヨガ 11:30-12:15 arai (16)	ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko キャンセル待ち 受付レッスン	キックボクシング ミット打ち 【1枠20分・有料】 古瀬 翔 ※2月は ①2/8(日) 14:00-18:20 ②2/22(日) 14:00-18:20	クロール基礎 19:30-20:00 鳥井 摩耶	アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実	アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 卓人	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		
ボディメンテナンス 11:15-12:00 aya	セミパーソナル 【予約制・無料】 12:00-12:30 晩田 裕都 キャンセル待ち 受付レッスン	ボール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 (16) キャンセル待ち 受付レッスン	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	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。 ご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。 なお、7日間で3回無断キャンセルされますと、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ください。また、急遽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 HINAGO キャンセル待ち 受付レッスン	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+QO~ 14:30-15:00 落合 陽生	陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi								
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 晩田 裕都	ヒップホップ 17:45-18:30 Nanako	CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO (12)								
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	ピギナーフロー 18:40-19:40 kazu キャンセル待ち 受付レッスン	ランニングサークル 18:40-18:40 晩田 裕都 (8) FREE	リラクセスフローヨガ 18:40-19:25 EMI								
ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-20:00 晩田 裕都	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (15)	ヨガベアシック 19:50-20:50 arai	ベアシックヨガ 18:40-19:40 kazu	セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都 キャンセル待ち 受付レッスン	19:00閉館							
ボール コンディショニング 20:10-20:30 落合陽生	FREE		Disco World 19:50-20:35 Yumiko	ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都								
				コンディショニング 20:20-20:40 晩田 裕都 FREE								
22:00閉館							【スケジュール表の見方】 〇色分けについて ヨガ系 ダンス系 ピラティス系 燃焼系 トレーニング系 その他 プールレッスン 〇マークについて 初心者の方も安心してご参加頂けるレッスンです。 温度の高い室内で行うホットレッスンです。 (12) カッコ内の数字が定員のレッスンです。 FREE 予約不要で受けられるフリーレッスンです。 キャンセル待ち 受付レッスン キャンセル待ちを登録できるレッスンです。					
【お知らせ】 2月限定！骨格リセットピラティス 毎週木曜①13:00～13:30 ②13:30～14:00(1枠30分) 定員:各1名 担当:成島令恵子 ※お1人様1回限りご利用可能です。												

月	スタジオ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	水	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	金	スタジオ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
		スタジオ	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ		スタジオ	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ		スタジオ	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	
月	スタジオ	スタジオ	リフレッシュヨガ	arai	リフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシーケンスでレッスンを 行います。	低 中	-	水	スタジオ	1日の始まりヨガ	緒方 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繋げて動い ていきます。ダイナミックな動きも含まれているので全身の活性化、血 液の循環を促進して素敵な一日をスタートさせましょう！	低 中	-	スタジオ	スタジオ	スタジオ	体幹引き締めヨガ	齋藤 竜太	ヨガのポーズをベースに、主に胴体周りの筋膜・腹層の筋肉を多く使う レッスンです。	中 高	-
			カラテ体幹ヨガビギナーズ	瀬戸口 芳和	体幹に役立つ空手の型とワザで、コロコロ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	-			ハタヨガ	真木 重	呼吸と動作を連動し、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	-				ストレッチ&腹筋	落合 陽生	体幹をメインにトレーニングを行います。 腹筋や背筋を鍛えたり、姿勢を良くするための筋肉をつけられます。	低 中	-
			ボディメンテナンス【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 を動かして姿勢を整えていきます。	低	-			ボール コンディショニング	真木 重	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、筋膜をリリースしていくクラスです。	低	-				ボール転がすヨガ	arai	ストレッチボールを使って身体を緩めながら、ヨガの動きを行います。 身体のバランスを整えて、筋力・柔軟性・姿勢を改善していきます。	低 中	-
			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 やすい身体、美しい姿勢を作ります。	低 中	-			トータルボディ ワークアウト	秋山 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	○				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。 気軽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○
			J-POPダンス	石川 文基	流行りの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「TOMAKASE」です。	低 中	○			からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセッションでからだを整えましょう。	低	-				フラダンス	阿部 孝子	フラは優雅でしなやかな動きですが、常に体を動かすので下半身の筋 力アップも期待できます。心をリラックスさせながら Let's enjoy Hula!	低	-
			パワーヨガ	Ohiaiki	呼吸と動きを連動させながら流れるように動くクラス。パワフルなポーズ と呼吸を調和させ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	-			チューブトレーニング 【ホット】	晩田 裕都	チューブを使って全身を鍛えましょう！	中	-				臨ヨガ〜Advances〜 【予約制・月謝制】 8名限定	Hiromi	臨ヨガとは、一つのポーズを数分間保持し、音階の動きでは動きかける ことの難しい腕・肘等・膝まで動きかけることが可能です。 同時に「感覚」や「気持ち」に意識を向けるといった、「瞑想」を取り入れ ながら心身ともに静かで強く落ち着いた状態になることを目指して行い ます。 柔軟性向上、ケガ予防、身体のかばり方を緩めたい方にオススメ！少 人数で担当者の目が1人ひとりに行き届き、より専門的なレッスン内容 となっております。月謝制 ¥6,800	低	-
			バーチャルボクシング	茂田 一雄	元日本ライト級プロ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	○			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	-				OORE-BIX	REEKO	筋力・有酸素運動をMXLした脂肪燃焼クラスです。 体幹を中心に全身エクササイズ！ 音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきましょう。	中	○
			ボディメイクトレーニング 〜全身を鍛えよう〜	晩田 裕都	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 鍛えていきます。 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	△			ヨガベーシック 【ホット】	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体を伸ばし、呼吸で自律神経を 整えていきます。	低 中	-				リラクソフーヨガ 【ホット】	EMI	ゆっくりとした呼吸に合わせてポーズを丁寧にとり、 全身を大きく動かしていきます。	低 中	-
		ボールコンディショニ ング	落合 陽生	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、月曜日にリフレッシュさせましょう！	低	-	プール		水中運動初級	木村 久美子	泳げない人も泳げる人もみんなプールを楽しみましょう！ 水の楽しさが分かった時のうれしさ是非体験してください。	低	-	セミパーソナル 【予約制・無料】				晩田 裕都	普段トレーニングされている方も、そうでない方もこの機会にトレーニ ングの理解を深め、自分の身体を変えるきっかけを一気に作りましょう！	低 高	○	
		泳法ワンポイント レッスン	後藤 寿郎	泳ぎにゆっくり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種類のポイントも少しずつアドバイスします。	低	-			泳法中級	木村 久美子	4泳法の基礎をお伝えします。 水の楽しさが分かった時のうれしさ是非体験してください。	低	-	ダンベルワークアウト				晩田 裕都	軽量のダンベルを用いて、効果的かつ、安全な方法で全身を鍛えま す。重量は、1-8kgまでご用意しているので、ご自身の体力に合わせて トレーニングできます。	中	△	
火	スタジオ	スタジオ	水中ウォーキング& アクアビクス	植村 有紀子	水の中で有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返します。 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	-	木	スタジオ	アクアビクス	秋山 拓実	水の中でおこなう有酸素運動。 音楽に合わせて身体を動かす、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップ をします。	中	-	スタジオ	スタジオ	スタジオ	ウェイクアップヨガ 【ホット】	齋藤 竜太	体のほぐしを中心に、気持ちの良い汗をかき、心身の目覚めに効果的 な動きを行います。 水分補給の飲み物をお持ちくださいませ。	中	-
			クロール基礎	鳥井 摩耶	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 の仕方やけのび、浮くための重心の取り方から始めます。泳げない方も 、フォームを見直ししたい方にもおすすめです。	低	-			ベシッシュヨガ	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	-				コンディショニング	晩田 裕都	ご自身の身体と向き合いながら全身をほぐして伸ばしていきましょう！	低	△
			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す。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	-			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	-				水泳初級1 【月謝制】 8名限定	西田 寛	初心者から20M泳ぐ方までを対象に開講しております。 少人数制なので、気になる質問もいつでも承ることが出来ます。	低	-
			太極拳	弓	太極拳とは、ゆったりとした動きと呼吸に重点を置いた中国の伝統的な 武術です。種々かで深からい動きの中にも、しっかり負荷をかけられま す。 この先の「転倒しない強い足腰のために」一層に始めましょう！	低 中	○			お星の ボディ・リフレッシュ	落合 陽生	体幹を含む全身のストレッチを行います。 水曜日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	-				エンジョイアクア	大塚 道子	音楽に合わせて、水の中で楽しく身体を動かすアクアビクスレッスンで す。水の抵抗と浮力を活かして関節に優しく、全身をバランスよく動か していきます。	低	-
			ボディメイクトレーニング mini	晩田 裕都	30分で、効かせるトレーニングを行います！	中	-			トータルボディ トレーニング 〜腹筋+〇〇〜	落合 陽生	腹筋をはじめ、自重や道具を使った様々なトレーニングを行います。 "〇〇"の中身は毎月変わります。初心者の方にもオススメです！	低 中	○				水泳 初級1	後藤 寿郎	姿勢やキックといった基礎から始め、クロールでゆっくりとキレリに20M 完泳を目指します。	低	-
			セミパーソナル 【予約制・無料】	晩田 裕都	普段トレーニングされている方も、そうでない方もこの機会にトレーニ ングの理解を深め、自分の身体を変えるきっかけを一気に作りましょう！	低 高	○			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。デスクワーク続きの身体も音楽に合わせて動かせば、ストレッチも 楽しく効果的です！もっと運動量を増やしたい方にもおすすめです！	中	○				水泳 初級2	後藤 寿郎	四泳法に慣れ親しむクラスです。ポイントを絞ったアドバイスで、効果的 な動きを目指します。	低	-
			JAZZ DANCE初級	佐藤 特	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	○			ランニングサークル	晩田 裕都	庭園周辺をメインにランニングを行います。定期的に周辺に周辺の観光ス ポットへ向かう事もあります。5-8分/kmで走れる方を対象とし、長いコ ースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に 公式LINEへ掲載します。参加希望の方は18:40までフロント前にお集 まりください！	中	○				ヒップトレ	落合 陽生	ヒップに重点を置いた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	HINAOO	呼吸と共に全身を滑らかに使いながら身体を整えていきます。"ストレッチ" と聞くとゆったりほぐすような印象があるかもしれませんが、しっかりと 筋肉を使って伸ばす動きを行うため、じんわりと汗をかく程度の運動量 のあるクラスです。	中	-			ベシッシュヨガ	kazu	ヨガの基本的な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	-				ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋膜リリースを加え、より効果的に筋膜に作用するの めしていきます。後半は股関節周辺を大きく動かして柔軟性を高めると 共に血行促進、ゆがみ調整や浮腫解消などに導いていきます。	中	○
		OORE-BIX	REEKO	筋力・有酸素運動をMXLした脂肪燃焼クラスです。 体幹を中心に全身エクササイズ！ 音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきましょう。	中	○	Disco World		Yumiko	70〜80年代にDiscoでかかっていた曲や昭和の歌謡曲に合わせて踊る ダンスレッスンです。汗をかきながら気持ちよくお気楽にご参加頂けます。 機がよい曲を聴きながら楽しく身体を動かしましょう！	低	○	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。 気軽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○		
		ショートピラティス	原田 公誠	30分と短いので、タイパ◎。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	-	プール		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 ンを目指す教室です。	中 高	-	エアロビクス				竹内 礼子	コンビネーションを楽しむながらしっかりと汗をかきか事が出来ます。 脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	中	○	
ストリートダンス	SACHIKO	音楽に合わせて、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	鈴木 卓人		膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を 行うクラスです。	低	-	トータルボディ トレーニング	落合 陽生	横立っ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	-							
プール	スタジオ	水泳中・上級	鈴木 卓人	泳ぎのフォームを整え、美しいストリームラインを目指す教室です。	中 高	-	プール	スタジオ	アクアビクス	鈴木 卓人	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	-	スタジオ	スタジオ	スタジオ	水泳初級1 【月謝制】 8名限定	西田 寛	初心者から20M泳ぐ方までを対象に開講しております。 少人数制なので、気になる質問もいつでも承ることが出来ます。	低	-	
		エンジョイアクア	大塚 道子	音楽に合わせて、水の中で楽しく身体を動かすアクアビクスレッスンで す。水の抵抗と浮力を活かして関節に優しく、全身をバランスよく動か していきます。	低	-			ボディメイクトレーニング mini	晩田 裕都	30分で、効かせるトレーニングを行います！	中	-				エンジョイアクア	大塚 道子	音楽に合わせて、水の中で楽しく身体を動かすアクアビクスレッスンで す。水の抵抗と浮力を活かして関節に優しく、全身をバランスよく動か していきます。	低	-	

シューズ凡例

○: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)	ビギナーフロー 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？

姿勢
改善

不調が
緩和

痛み
軽減

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
カウンセリング込み

2,750円 お一人様一回限り