

# レッスンスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日					
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール				
7:00-8:00	やさしいパワーヨガ 7:15-8:00 Akane 14	↓NEW 朝の体操 ~肩こり解消~ 7:15-8:00 Hiromi 14		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威 14		ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 10		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 10		<p>●感染症対策</p> <p>①マスク着用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスン時(スタジオ)必ずマスクの着用をお願いします。</li> <li>・マスクなしでの参加はご遠慮頂きます。</li> <li>・ネックゲーターやマスク等で代用可。</li> </ul> <p>②参加人数の調整【各レッスン黄色○内の数字が定員】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスン開始30分前に整理券を配布します。</li> <li>・スタジオの場合：ジム入り口前のカウンター</li> <li>・プールの場合：監視室前</li> </ul> <p>③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオ入室時、消毒液で手指の消毒を必ず行ってください。</li> <li>・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。</li> <li>・ご利用になられた器具の消毒にご協力ください。</li> </ul> <p>●その他</p> <p>①途中入室・入水について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスン開始より5分以内とさせていただきます。</li> </ul> <p>②代行・休講情報について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホームページまたは、館内にあるインフォメーションボードをご覧くださいませ。</li> <li>・急遽レッスンに変更がある場合がございます。</li> <li>・予めご了承くださいませ。</li> </ul> <p>③プールレッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>							
9:00-9:30	AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI														
10:00-11:00				整理券:A													
11:00-12:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 14	パレト 10:30-11:30 Yoshino 10		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 14	アクアストレッチ 10:45-11:05 原田 公威 14	Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子 14	スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子 14	ピラティス 11:00-12:00 Kei 12									
12:00-12:30	アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥 14	体幹トレーニング & ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 14		リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫 15	アクアワークアウト 11:05-11:25 原田 公威 14			bbareless ~バランス~ 12:15-13:15 Kei 12	ワンポイントレッスン 4泳法 12:25-12:55 小池 信郎 10								
13:00-13:30	ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 14	ウォーク&アクア 13:00-13:45 安田 樹里 10	背骨 コンディショニング 13:00-14:00 増淵 夏美 12	トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実 14	ワンポイントレッスン 4泳法 13:30-14:00 小池 信郎 14			ワンポイントレッスン 4泳法 13:00-13:30 小池 信郎 10	ワンポイントレッスン 4泳法 13:00-13:30 小池 信郎 10					ヨガベーシック 13:00-13:45 tomo 14			
14:00-14:45	ピラティス 14:00-14:45 安田 樹里 10		↓NEW ボディメイク トレーニング 14:15-14:55 加藤 剛 14	水中ウォーキング 14:20-14:50 鈴木 隼人 14	ワンポイントレッスン 4泳法 14:05:14:35 小池 信郎 14			フラダンス 13:45-14:45 藤井 田代子 14	ウォーク&ジョグ 13:45-14:15 安田 樹里 10					↓時間変更 ピラティス 14:00-15:00 原田 公威 14			
15:00-16:00	ベーシックエアロ 15:00-16:00 竹内 礼子 10	ワンポイントレッスン 4泳法 14:30-15:00 小池 信郎 10		陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi 14	ワンポイントレッスン 4泳法 14:05:14:35 小池 信郎 14			パレエストレッチ 14:30-14:50 真紀 14	アクア30 14:15-14:45 安田 樹里 10					AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI 15	サーキットトレーニング 14:35-14:55 高橋 勇弥 14		
16:00-17:00								ジャズダンス 15:30-16:20 真紀 12	アクアストレッチ 14:40-15:00 高橋 勇弥 10								
18:00-18:30	ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 14			麗筋 17:35-17:55 高橋 勇弥 14				パレエバー 14:55-15:25 真紀 12	アクアワークアウト 15:00-15:20 高橋 勇弥 10								
18:25-18:50	ヒップレ 18:25-18:50 原田 公威 14	Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子 14		ストレッチ 18:00-18:30 高橋 勇弥 14				アクアピクニック 18:55-19:25 望月 善成 10	アクアワークアウト 15:00-15:20 高橋 勇弥 10								
19:00-19:50	HIP HOP 19:00-19:50 余沢 卓 14		ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO 10	キレイに泳げる クロールレッスン 19:15-20:00 江藤 こなみ 10	初心者水泳 19:30-20:00 望月 善成 10			ZUMBA® 18:40-19:40 Yume 14	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人 14								
20:00-20:50	体幹トレーニング & ストレッチ 20:00-20:50 加藤 剛 14	初心者水泳 19:20-19:50 小林 祐也 10		パワーヨガ初級 18:40-19:40 kazu 10	初心者水泳 19:30-20:00 望月 善成 10			ラテンエアロ 19:50-20:50 桑原 和佳子 14	アクアピクニック 19:20-19:50 鈴木 隼人 14								
21:00-21:10		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 20:10-21:10 本間 洋平 14		顔リンパ & リフレッシュヨガ 19:50-20:50 YUKIKO 10					初心者水泳 20:00-20:45 江藤 こなみ 10								
22:00-22:55									ビューティーワークアウト 19:50-20:20本間 洋平 14								
23:00閉館									リカバリーコンディ ショニング 20:25-20:55本間 洋平 14								

●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頂きます。
- ・ネックゲーターやマスク等で代用可。

②参加人数の調整【各レッスン黄色○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ください。
- ・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ください。

●その他

①途中入室・入水について

- ・レッスン開始より5分以内とさせていただきます。

②代行・休講情報について

- ・ホームページまたは、館内にあるインフォメーションボード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。

週によって担当者が変更します。  
8/7.21 担当:加藤 剛  
8/28 担当:高橋 勇弥

2レーン使用

19:00閉館

オレンジ太い枠はホット系レッスンです

ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング

August.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											<b>●Infectious Disease Control</b> ①Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson. ②Adjust the number of participants Please check the Jananese version lessonschedule for each lesson capacity ( number yellow circled) - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson starts. * 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. ● For agency information, see the home page or Please contact the front desk. * There may be suddem changes of lesson scedules * ● Depending on the capacity, there is a case to use two courses.							
7:30	Gentle Power Yoga 7:15-8:00 Akane		↓ NEW Morning Exercises 7:15-8:00 Hiromi		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																		
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													
11:30																		
12:00																		
12:30	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi		Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki													
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		↓ NEW															
14:30		One point lessonfor 4 types of swimming 14:30-15:00 Koike	Bodymake Training 14:15-14:55 Tsuyoshi Kato															
15:00	Basic Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi	One point lessonfor 4 types of swimming 15:05-15:35 Koike																
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada		Burnout kickieboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Abs Training 17:35-17:55 Yuya Takahashi													
18:30	Hip Training 18:25-18:50 Kimitake Harada				Stretch 18:00-18:30 Yuya Takahashi													
19:00	HIP HOP 19:00-19:50 Suguru Aizawa		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		↓ NEW Power Yoga (Beginner) 18:40-19:40 kazu													
19:30		Swimming For Beginner 19:20-19:50 Yuya Kobayashi																
20:00	Core Training & Stretch 20:00-20:50 Tsuyoshi Kato		Beauty Workout & Recovery Conditioning 20:10-21:10 Yohei Honma		Face Conditioning & Refresh Yoga 19:50-20:50 YUKIKO													
20:30																		
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	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE				

Ticket: A

8/7.21 Tsuyoshi Kato  
8/28 Yuya Takahashi

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 ・アクアビクス	安田樹里 山本多見子 鈴木卓人	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 ・スイム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	-
	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	-
	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、キレイに泳げるようになるためのレッスンです。腕の動かし方やキックなど細かいポイントを丁寧に教え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	-
ストレッチ	バレエストレッチ	真妃	硬い身体のまま運動を続けると怪我に繋がります。せつかつく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	-
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に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、呼吸と全身を伸ば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、負荷の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	-
	朝の体操 ～肩こり解消～	Hiromi	毎月異なるテーマでからだのケアをしましょう。	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	ひとつのポーズを長い時間ホールドし、からだの奥にまで動きかける静かなヨガです。	低	-
	パワーヨガ初級	kazu	太陽礼拝やコアを使うポーズも行い、強い身体を作ります。	中	-
	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・腰の不調や足のたるさを改善し、明日への快適な身体を作ります！	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	-
	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	-
アトレニング	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ためのレッスンです。	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	ボディメイク トレーニング	加藤剛	体全体をくまなく鍛えてカッコいい体を作ります。	中	-
	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	-
ダンス系	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
	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、美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、カッコよく踊ってみましょう。	低	シューズ
	バレエパー	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®	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、全身の筋力もZUMBA®なら楽しく続けることができます。	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	-
エアロビクス	ベーシック エアロ	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	シューズ
	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	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	-
	bbarreless ～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	-
	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	-
	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&トレーニングプログラム。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	-
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。

# レッスン変更のお知らせ

8/19現在

月曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
毎月曜		ウォーク&アクア	13:00-13:45	安田 樹里 → 定員変更10名
毎月曜		ピラティス	14:00-14:45	安田 樹里 → 定員変更10名

水曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	8/26	パワーヨガ(初級)	18:40-19:40	kazu → Emi

木曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	8/20	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 → 今永 七虹
	8/27	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 → 石橋 真美子

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。