

2025年4月

LESSON 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	朝の優しい ピラティス 7:15-8:00 Mina	1日の始まりヨガ 7:15-8:00 緒方 よう	ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 斎藤 電太	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 斎藤 電太	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 泳法基礎 11:00-12:00 木村 久美子	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 卓人	水泳初級1 【月謝制・有料】 11:00-11:45 西田 寛	アクアピクス 14:30-15:15 吉田 咲子		
↓ NEW!!							↓ 曜日・時間変更!!							
カラテ腰身術 ピギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	バレーン & ストレッチ 10:30-11:30 Yoshino	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	ストレッチヨガ 11:00-11:45 EMI	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 緒方よう	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	アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫	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			
↓ 時間変更!!														
ボディーメンテナンス 11:15-12:00 aya	D-kick 11:45-12:30 HIRO	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 (16)	やさしいピラティス 12:35-13:20 Mina	リフレッシュヨガ 11:30-12:15 arai	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 翔 ※4月は 4/12(土) 16:00~18:20 4/29(日) 14:00~18:20	アクアストレッチ 19:00-19:30 落合 陽生	アクアピクス 19:45-20:15 水夫		水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎				
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	ストレッチヨガ 12:50-13:35 HINAGO	トータルボディ ワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実	お昼の ボディ・リフレッシュ 14:10-14:25 落合 陽生	D-kick 12:30-13:15 華田	エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子									
Disco World 13:20-14:05 Yumiko	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	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 陽生	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	トータルボディ トレーニング ~自重種~ 16:00-16:30 落合 陽生									
パワーヨガ 14:15-15:00 Chiaki	ピラティス中級 18:10-18:40 原田 公威	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	陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi										
	*19:00~		*18:40~											
バーチャルボクシング ◎ 18:00-18:45 茂呂 一雄	セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都	ピギナーフロー 18:40-19:40 kazu	ランニングサークル 18:40-19:40 晩田 裕都 (8)	CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO (12)		19:00閉館								
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)	ヨガベーシック 19:50-20:50 arai	ベーシックヨガ 18:40-19:40 kazu	リラクセスフローヨガ 18:40-19:25 EMI										
ポール コンディショニング 20:10-20:30 落合陽生	フォローセミナー 【2025年3月より有料】 20:30-21:10 原田 公威		Disco World 19:50-20:35 Yumiko	GYM相談室 【予約制・無料】 ①19:00-19:15 ②19:15-19:30 晩田 裕都 (2)										
				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										
22:00閉館							①レッスンの受講について ・毎月27日より、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。 ・同時に5つのレッスンをご予約可能です。 ・サイトでの予約はレッスンの開始時刻まで、予約キャンセルはレッスン開始の5分前まで可能です。 ・サイトから予約された方は、参加時に必ずフロントの端末でチェックインを行って下さい。 ・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。 ②参加人数について ・基本20名です。定員のうち5名様分は、レッスン開始30分前にフロントにて整理券をお配りします。 ③プールレッスンについて ・参加人数が8名以上の場合、レッスン用に2レーンを使用いたします。 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。							
【スケジュール表の見方】														
〇色分けについて						〇マークについて								
ヨガ系			ダンス系					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。		
ピラティス系			燃焼系											
トレーニング系			その他			(12)		定員が異なるレッスンは0内の数字が定員となります。		↓ NEW!!		新しく始まるレッスンを示します。		
プールレッスン														
【お知らせ】														
〇セミパーソナルの日程・内容について 4/1 HIP 4/8 背中 4/15 腕 4/22 SECRET ※ご予約はフロントにて 〇フォローセミナーの日程・内容について 「持久力向上の為の栄養講座」 4/22(火)20:30~21:10 参加費¥1,650(税込) ※ご予約はメンバーサイトより														

エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	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	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クエンスでレッスンを 行います。	低 中	-	水	1日の始まりヨガ	榎方 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	-	金	体幹引き締めヨガ	齋藤 竜太	ヨガのポーズをベースに、主に胴体周りの表層・深層の筋肉を多く使う レッスンです。	中 高	-
	カラテ腰身術ビギナーズ	瀬戸口 芳和	腰身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 薫	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 薫	ストレッチボールを利用して、様々な動作を行い、筋肉や関節を緩 めて身体の調整、筋力をリリースしていくクラスです。	低	-		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クエンスでレッスンを 行います。	低 中	-
	ピラティス	後藤 寿寿	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	-		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。 筋内量を増やすことで代謝アップを狙っています。	強	○		D-kick	華由	パンチやキックなど、格闘技の簡単な動きを組み合わせザンベルを使っ てボディメイクするストレス発散のオールインワンプログラムです。	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。振付を見る必要もなくお気軽にご参加頂けます。 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	○		からだケア	Hiroimi	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。心をリフレッシュさせながら Let's enjoy Hula!	低	-
	パワーヨガ	Chiaki	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	-		跳ヨガ～Advances～ 【予約制・月謝制】 8名限定	Hiroimi	跳ヨガとは、一つのポーズを数分間保持し、普段の動きでは触れかけ ることの難しい股・肘等・筋脈までに触れかけることが可能です。 同時に『感覚』や『気持ち』に意識を向けたといった、『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う ヨガです。 柔軟性向上、ケガ予防、身体のこわばり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 8,800	低	-
	バーチャルボクシング	茂呂 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く方も、ご自身のペースを導 きます。	中	-		ビギナーフロ 【ホット】	kazu	手足をしっかりと使い、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	筋トレ+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すよ。	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すよ！	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	-		リラックスフロ～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週間頑張ったカラダを、月曜日にリフレッシュさせましょう！	低	-		水中運動・泳法基礎	木村 久美子	泳げない人も泳げる人もみんなでプールを楽しみましょう！ 泳法の基礎をお教えします。 水の素直さが分かった時のうれしさを是非体験してください。	低	-		GYM相談室	晩田 裕都	ジムであなたのお悩みを解決します！	低	△
	プール	泳法ワンポイント レッスン	後藤 寿寿	横断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種目のポイントも少しずつアドバイスします。	低		-	アクアピクス	秋山 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す、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		-	ダンベルワークアウト	晩田 裕都	軽重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。重りは、1-5kg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。	低
水中ウォーキング& アクアピクス		榎村 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	-						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すよ！	低	△		
アクアストレッチ		落合 陽生	水の中で浮かんたり、身体を伸ばしたりして身体をリフレッシュさせる レッスンです。泳ぎとはまた違う、水中ならではの疲労回復を体験して みてください！ ※ゴーグルのご用意をお願いします。	低	-	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	-	水泳初級1 【月謝制】 6名限定	西田 寛	初心者から20M泳げる方までを対象に開講しております。 少人数制なので、気になるとき質問もいつでも承ることが出来ます。	低	-		
スタジオ	朝の優しい 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	-	木	ストレッチヨガ	EMI	呼吸を深めてゆっくりと、または動きをつ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	-	土	水泳初級1 【月謝制】 6名限定	西田 寛	初心者から20M泳げる方までを対象に開講しております。 少人数制なので、気になるとき質問もいつでも承ることが出来ます。	低	-
	バレット&ストレッチ	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。ストレッチも行いますのでなたでも安心して運動をお 楽しみいただけます。	低	-		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	-		水中ウォーキング& アクアピクス	榎村 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	-
	D-kick	HIRO	スリットファイトをイメージしたキックボクシング動作をアレンジした脂 肪燃焼200%のクラスです！楽しくシェイプしましょう！	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。 木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	-		水泳 初級1	後藤 寿寿	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イに20M 泳泳を目指します！	低	-
	ストレッチヨガ	HINAO	呼吸と共に全身を滑らかに使いながら体を整えていきます。"ストレッチ "と聞くとゆったり感やような印象があるかもしれませんが、しっかりと 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	-		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2	後藤 寿寿	四泳法に慣れ親しむクラスです。ポイントをつけたアドバイスで、効率的 な動きを目指します。	低	-
	OORE-BIX	REEKO	筋トレ+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すよ。	中	○		ヒップホップ	Nanako	音楽に合わせて、HIPHOPの表現要素を用いて踊るクラスです。	中	○		水泳 初級2	後藤 寿寿	四泳法に慣れ親しむクラスです。ポイントをつけたアドバイスで、効率的 な動きを目指します。	低	-
	ピラティス中級	原田 公樹	30分動きを止めずに、ピラティスエクササイズを続けていく強度の高い クラスとなります。体力、筋力を更に高めたい方におすすめです。	高	-		ランニングサークル	晩田 裕都	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 へ外出（車）もあります。8-9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。フロンテア参加。	中	○		水泳 初級2	後藤 寿寿	四泳法に慣れ親しむクラスです。ポイントをつけたアドバイスで、効率的 な動きを目指します。	低	-
	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	○		ベーシックヨガ	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	-		水泳 初級2	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。 更にスキルアップしたい方にオススメです。	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瞬に作りましょう！	低 中 高	○		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。振付を見る必要もなくお気軽にご参加頂けます。 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	○		水泳 初級2	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。 更にスキルアップしたい方にオススメです。	低	-
	水中ウォーキング & アクアダンス	鈴木 卓人	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	-		水泳初級2 【月謝制】 6名限定	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。 更にスキルアップしたい方にオススメです。	低	-		水中ウォーキング	鈴木 卓人	腰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	-
	アクアエクササイズ	水夫	腰痛・頭痛・股関節痛・肩こり・浮腫み・冷え性などの予防・改善 トレーニングです。	低 中	-		水中ウォーキング	鈴木 卓人	腰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	-		アクアピクス	吉田 咲子	音楽に合わせて全身を動かします。 水の特性を存分に利用する事で体力アップやシェイプアップ効果が期 待されます。土曜の午後はプールでお会いしましょう。	低 中	△
アクアピクス	水夫	体力、筋力の向上・脂肪燃焼・心身のリフレッシュ・睡眠の質の向上な どを目指します。	低 中	-	アクアピクス	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	-								
火	スタジオ	プール				スタジオ	プール					スタジオ	プール				
日	スタジオ	プール				スタジオ	プール					スタジオ	プール				
	アイテムトレーニング	落合 陽生	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います。	低 中	-												
	ピラティス	原田 公樹	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字で記載しています。

レッスン変更のお知らせ

3/27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
4/10(木)	ストレッチヨガ EMI	11:00-11:45	ストレッチヨガ 真木 薫	不要
4/12(土)	アクアビクス 吉田 咲子	14:30-15:15	アクアビクス 宇賀神 澄子	不要
4/14(月)	バーチャルボクシング® 茂呂 一雄	18:00-18:45	ストリートダンス 石川 文基	必要
4/21(月)	バーチャルボクシング® 茂呂 一雄	18:00-18:45	ヒップホップ 石川 文基	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。