

2025年7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 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 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 隼人	水中運動初級 11:00-11:30 木村 久美子	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人	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 14:00-14:45 植村 有紀子																														
カラテ護身術 ビギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	パレトン&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 晴	泳法中級 11:30-12:00 木村 久美子	アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎																															
ボディメンテナンス 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 12:00-12:45 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 ※7月は 7/13(日) 14:00~18:20	FREE 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 晴	アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実		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 HINACO	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	ZUMBA® 12:45-13:30 Yumiko	エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子																																					
パワーヨガ 14:15-15:00 Chiaki	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+〇〇~ 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 ~自重編~ 16:00-16:30 落合 陽生																																					
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	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までに ↓フロント前集合!! ↓																																							
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	セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都	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 晩田 裕都 (8)	CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO (12)	19:00閉館																																					
FREE ポール コンディショニング 20:10-20:30 落合陽生	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	ベーシックヨガ 18:40-19:40 kazu	リラックスフローヨガ 18:40-19:25 EMI																																						
	フォローセミナー 【有料】 20:10-20:50 原田 公威		Disco World 19:50-20:35 Yumiko	↓7月のみ 金曜日も開催!! セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都																																						
				ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都																																						
				FREE 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の開始時刻まで、予約キャンセルはレッスン開始の30分前まで可能です。 ・メンバーサイトから予約された方は、参加時に必ずフロントのiPadでチェックインを行って下さい。 チェックインはレッスン開始時刻の1時間前より可能です。 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。 【スケジュール表の見方】 <table><tr><th colspan="2">〇色分けについて</th><th colspan="4">〇マークについて</th></tr><tr><td>ヨガ系</td><td>ダンス系</td><td></td><td>初心者の方も安心してご参加頂けるレッスンです。</td><td></td><td>温度の高い室内で行うホットレッスンです。</td></tr><tr><td>ピラティス系</td><td>燃焼系</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>トレーニング系</td><td>その他</td><td>(12)</td><td>定員が異なるレッスンは()内の数字が定員となります。</td><td>FREE</td><td>予約不要で受けられるフリーレッスンです。</td></tr><tr><td>プールレッスン</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 【お知らせ】 〇セミパーソナルの日程・内容について 〇火曜日: 7/1 上半身 7/8 HIP 7/15 二の腕 7/22 背中 7/29 SECRET 〇金曜日: 7/4 下半身 7/11 背中 7/18 HIP 7/25 SECRET ※ご予約はメンバーサイトより 〇フォローセミナーの日程・内容について 「コーヒー栄養学」 7/29(火)20:10~20:50 参加費¥1,650(税込) ※ご予約はメンバーサイトより						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()内の数字が定員となります。	FREE	予約不要で受けられるフリーレッスンです。	プールレッスン					
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()内の数字が定員となります。	FREE	予約不要で受けられるフリーレッスンです。																																					
プールレッスン																																										

月						水						金						
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	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	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	-	
	カラテ體身術ビギナーズ	瀬戸口 芳和	體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	-		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 を動かしか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	-		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	-		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	○	
	パワーヨガ	Ohiaki	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	-		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	-		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	-	
	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る方も、ご自身のペースを選べます。	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	-		陰ヨガ～Advance～ 【予約制・月謝制】 8名限定	Hiromi	陰ヨガとは、一つのポーズを数分間保持し、普段の動きでは働きかける ことの難しい腰・肋骨・筋膜までに働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 ¥6,600	低	-	
	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	-		CORE-BIX	REEKO	筋トレ+有酸素運動をMIX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、月曜夜にリフレッシュさせましょう！	低	-								リラックスフローヨガ 【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	-	
プール	泳法ワンポイント レッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくり楽に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を是非体験してください。	低	-	プール	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緒に作りましょう！ ※7月のみ、金曜日実施いたします。	低 高	○	
	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	-		泳法中級	木村 久美子	4泳法の基礎をお教えます。 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	-		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。	中	△	
	アクアストレッチ	落合 陽生	水の中で浮かんだり、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感して みてください！ ※ゴーグルのご用意をお願いします。	低	-		アクアビクス	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	-		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	△	
火	朝の優しい ピラティス	Mina	ストレッチを採り入れながら、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	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	-	スタジオ	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、気になる質問もいつでも承えることができます。	低	-	
	バレトン&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どなたでも安心して運動をお楽 しみいただけます。	低	-		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	-		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イに20M 完泳を目指します。	低	-	
	D-kick	HIRO	ストリー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	△		お屋の 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、効率的 な動きを目指します。	低	-	
	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	-		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	○							
	CORE-BIX	REEKO	筋トレ+有酸素運動をMIX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	○		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けば、ストレスも楽しく 発散できます！もっと運動量を増やしたい方にもおすすめです！	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	-	
	ショートピラティス	原田 公威	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	-		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 トへ出向く事もあります。5-6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までにフロント前にお集ま りください！	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、より効率的に緊張している部分 をゆるめていきます。後半は股関節周辺を大きく動かし柔軟性を高める 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	○	
	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	○		ベーシックヨガ	kazu	ヨガの基本のポーズを繰り返ししながら、集中力を高め心身を整えていき ます。	低 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。 気軽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○	
	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緒に作りましょう！	低 高	○		Disco World	Yumiko	70～90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。振付を覚え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	○		エアロビクス	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	○	
	水中ウォーキング & アクアダンス	鈴木 隼人	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	-		水中ウォーキング	鈴木 隼人	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	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	-	
	アクアエクササイズ	晴	膝痛・腰痛・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	-		アクアビクス	鈴木 隼人	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	-							
	アクアビクス	晴	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	-										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
日	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ない ます。	低 中	-	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

7/4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
7/1(火)	CORE-BIX REEKO	14:30-15:00	チューブトレーニング 晩田 裕都	不要
7/4(金)	リフレッシュヨガ arai	11:00-11:45	リフレッシュヨガ 佐藤 梓	不要
7/12(土)	ZUMBA Yumiko	13:45-14:30	バレトン 竹内 礼子	必要
7/14(月)	バーチャルボクシング® 茂呂 一雄	18:00-18:45	バーチャルボクシング® 田澤 有貴秀	必要
7/23(水)	1日の始まりヨガ 緒方 よう	7:15-8:00	ヨガ arai	不要
7/31(木)	ヒップホップ Nanako	17:45-18:30	エアロビクス 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。