

SPA 大手町 FITNESS CLUB

○セミパーソナルの日程・内容について
○火曜日:8/5 背中 8/19 HIP 8/26 上半身
○金曜日:8/1 HIP 8/8 背中 8/22 下半身 8/29 SECRET
※ご予約はメンバーサイトより
○フォローセミナーの日程・内容について
「リカバリーに役立つ栄養」
8/25(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

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
月	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	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	-	金	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	○
		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。	低 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	-
		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	-			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、普段の動きでは動きかける 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 グです。 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	-
		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	○			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	-			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	-
		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	-	プール	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で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	-	土	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と一緒に作りましょう！ ※ご好評につき、今後は金曜日も実施いたします。	低 高	○
火	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	-			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までを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	△
		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	-			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	△
		クロール基礎	鳥井 康耶	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、フォームを見直したい方にもおすすめです。	低	-	木	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	-	日	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	-
火	スタジオ	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	-			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	-
		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 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、効率的 な動きを目指します。	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	-							
		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と一緒に作りましょう！ ※8月より、12:00～12:30に実施時間を変更いたします。	低 高	○			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	○			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	HINAO	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	-			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	○			ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋力リリースを加え、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	○
		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	○			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	○			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	-			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	-			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	○
火	プール	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	○	プール	プール	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。腰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	○			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	-
		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	-			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	-
		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	-
火	プール	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	-								日	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

7/28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
8/6(水)	ハタヨガ 真木 薫	10:30-11:30	ハタヨガ Mina	不要
8/6(水)	ポールコンディショニング 真木 薫	11:45-12:45	ピラティス Mina	不要
8/19(火)	CORE-BIX REEKO	14:30-15:00	帰ってきたコア・トレーニング 落合 陽生	不要
8/19(火)	ショートピラティス 原田 公威	18:10-18:40	ボディメイクトレーニングmini 晩田 裕都	不要
8/27(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要

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。