2025年8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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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
カラテ護身術 ビギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	バレトン＆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
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 12:00-12:45 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 ※8月は ①8/10(日) 14:00～18:20 ②8/24(日) 14:00～18:20
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	↓時間変更!! セミパーソナル【予約制・無料】 12:00-12:30 晩田 裕都	トータルボディワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実	FREE 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	エアロビクス 14:45-15:45 竹内 礼子	
↓NEW!! J-POPダンス 13:15-14:00 石川 文基	ストレッチヨガ 12:50-13:35 HINACO	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	FREE トータルボディトレーニング ～自重編～ 16:00-16:30 落合 陽生	
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	陰ヨガ ～Advanced～【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi		
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	ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu	18:40までに ↓フロント前集合!!↓ ランニングサークル 18:40-19:40 晩田 裕都 (8) FREE	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	リラックスフローヨガ 18:40-19:25 EMI		
FREE 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【有料】 20:10-20:50 原田 公威		Disco World 19:50-20:35 Yumiko	↓ご好評につき 今後は金曜日も開催!! 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						

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
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＆アクアビクス 14:00-14:45 植村 有紀子
水中ウォーキング＆アクアビクス 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	アクアビクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎	
↓NEW!! クロール基礎 19:30-20:00 鳥井 摩耶	アクアビクス 19:45-20:15 晴	アクアビクス 14:20-15:05 秋山 拓実		水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎	

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下さい。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()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					

【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：8/5 背中　8/19 HIP　8/26 上半身
〇金曜日：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
〇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」
8/26(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
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	－
		カラテ護身術ビギナーズ	瀬戸口 芳和	護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	－
		ボディーメンテナンス【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	－
		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	－
		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	○
		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	－
		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	○
		ボディメイクトレーニング ～全身を鍛えよう～	暁田 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	△
		ポールコンディショニング	落合 陽生	ストレッチポ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	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	－
		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	－
		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、フォームを見直したい方にもおすすめです。	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	－
		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	－
		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	△
		セミパーソナル【予約制・無料】	暁田 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！ ※8月より、12:00～12:30に実施時間を変更いたします。	低～高	○
		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	－
		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	○
		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	－
		ストリートダンス	SACHIKO	音楽に会わせ、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	○
	プール	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	－
		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	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	－

	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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	－
		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	－
		ポール コンディショニング	真木 薫	ストレッチポ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	－
		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	○
		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	－
		チューブトレーニング【ホット】	暁田 裕都	チューブを使って全身を鍛えましょう！	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	－
		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	－
	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	－
		泳法中級	木村 久美子	4泳法の基礎をお教えします。 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	－
		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	－
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	－
		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	－
		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	－
		お昼の 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。 木曜昼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	－
		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。初心者の方にもおススメです！	低～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踊れば、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	○
		ランニングサークル	暁田 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	○
		ベーシックヨガ	kazu	ヨガの基本の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	－
		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	○
	プール	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	－
		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	－

	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	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	－
		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	－
		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	－
		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	○
		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	－
		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腱・靭帯・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	－
		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	○
		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	－
		セミパーソナル【予約制・無料】	暁田 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！ ※ご好評につき、今後は金曜日も実施いたします。	低～高	○
		ダンベルワークアウト	暁田 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	△
		コンディショニング	暁田 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	△
	プール	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ることができます。	低	－
		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	－
		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	－
土	スタジオ	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	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	○
		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	○
		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	○
		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	－
	プール	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	スタジオ	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	－
		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

〇：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

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。