

2023年1月~

# レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

	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														
7:30	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		かんたんインターバル トレーニング 7:15-8:00 Hiromi		Hot Lesson 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					
8:00	オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40													
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI												
9:30														
10:00	Hot Lesson													
10:30			パレトン 10:30-11:30 Yoshino		CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫							
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子													
11:30														
12:00			パワートレーニング &ストレッチ 11:45-12:25 井上 陽汰				ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 15							
12:30	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威													
13:00			ヨガ 12:50-13:35 Ayuko		トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実									
13:30		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI												
14:00	Fight Do 14:00-14:45 勝木 真教													
14:30														
15:00	エアロビクス 14:55-15:40 竹内 礼子		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO 10		水中ウォーキング& アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人		からだケア 14:30-15:30 Hiromi							
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 18:30-19:20 晩田 裕都													
19:30														
20:00	夜フィット 19:30-20:00 川崎 達也													
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

●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下さい。  
・ネックゲーターやバフ等で代用可。

②参加人数の調整  
基本16名を定員とし、それよりも少ない場合は、各レッスンの黄色○内の数字が定員となります。  
・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：受付カウンター  
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下さい。  
・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下さい。

●その他  
①途中入室・入水について  
・レッスン時間を過ぎてからの参加はご遠慮くださいませ。  
・レッスン参加中、次の整理券を取りに行く行為はご遠慮下さい。

②代行・休講情報について  
・ホームページ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レーンを使用する場合がございます。

ベーシックヨガ+  
12:45-13:30  
tomo

↓時間変更

Fight Do  
13:45-14:30  
勝木 真教

↓時間変更

エアロビクス  
14:45-15:45  
竹内 礼子

2レーン使用

ピラティス  
13:50-14:50  
原田 公威

AQUAZUMBA®  
14:15-15:00  
YUKI

2レーン使用

フラダンス  
13:45-14:45  
阿部 孝子

きれいなクロール  
15:00-15:30  
小池 信郎

お好み泳法  
15:35-16:05  
小池 信郎

陰ヨガ  
~Advanced~  
【予約制・月謝制】  
15:00-16:15  
Hiromi

CORE-BIX  
18:00-18:30  
REEKO 10

Hot Lesson

ZUMBA®  
18:40-19:40  
YUKI

水中ウォーキング  
18:45-19:15  
鈴木 隼人

ベーシックヨガ+  
18:40-19:40  
tomo

19:00閉館

オンラインレッスン・ライブ配信について

・オンライン限定レッスンは、オンラインのみのレッスンとなります。

・カメラマーク(📷)のあるレッスンは、レッスン風景をライブ配信します。

【料金】

・現会員：¥1,100  
・休会中の方は、休会費(¥3,300)のみでご利用頂けます。

22:00閉館

# Lesson Schedule

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday				
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool			
7:00																	
7:30	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		↓ NEW Pilates 7:15-8:00 Mina		Simple HIIT 7:15-8:00 Hiromi		Hot Lesson Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		<b>● Infectious Disease Control</b> ① Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson. ② Adjust the number of participants Please check the Jananese version lesson schedule for each lesson capacity ( number yellow circled) - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson * Distribution place * Studio lesson : Reception counter Pool lesson : In front of the monitoring room ③ Disinfection 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. ● Check home page or ask at the front desk for substitute infos. * There may be sudden changes of lesson scedules * ● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.						
8:00	↓ Time Change Online only BMR Boost 8:10-8:40		↑ For beginners														
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI															
10:00	Hot Lesson																
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												
12:00			↓ NEW Power Training & Stretch 11:45-12:25 Yota Inoue		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki				↓ Change Stretch&Core Training 11:30-12:15 Azusa Sato								
13:00	↓ Time Change Yawarahan Exercises [Paid lesson] 12:30-13:15 Kimitake Harada																
14:00	↓ NEW Fight Do 14:00-14:45 Masataka Katsuki	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI	Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama	↓ NEW Swim School [Paid lesson] 13:00-13:50 Yutaka Nishida											
15:00	Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki	Aquabics 14:20-15:05 Takumi Akiyama											
16:00					Body Care 14:30-15:30 Hiromi												
17:00																	
18:00																	
18:30	↓ Time Change Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno														
19:00	↓ NEW Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki ↑ For beginners	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Beginner Flow 18:40-19:40 kazu												
20:00		Aquabics 19:45-20:15 Suifu															
21:00			Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners		Yoga 19:50-20:50 arai												
22:00																	

19:00 CLOSE

Hot Lesson (Orange box)

Self training with one point advice in the blue box (Blue box)

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【ライブ配信】	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	-
	代謝アップ【オンライン限定】	原田 公威	1人1人の体の状態をお聞きした上で、1日の代謝が上がる運動を紹介いたします。	低	-
	骨格調整コンディショニング【ホット】	今野 龍子	アイテムを使用しながら筋肉をほぐして緩めて整えていくプログラムです。	低	-
	やわらちゃん体操【予約制・月謝制】10名限定	原田 公威	転倒＆骨折予防に！柔道の受け身を活かしたエクササイズでこけない体へ。	低	-
	Fight Do	勝木 真教	格闘技の要素を取り入れたアクティブなクラスです。ストレス発散に最適！	高	○
	エアロビクス	竹内 礼子	シンプルな動きで全身をフルに動かします。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	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	-
	夜フィット	川崎 達也	血流促進によるカラダのメンテナンスを行います。首回り、肩周辺、背中、股関節中心に整えます。	低	-
プール	AQUA BALANCE	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング。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。	低	-
	AQUAZUMBA®	YUKI	水の特性を利用し、ZUMBA®の動きを行います。音楽に合わせて楽しく踊りましょう！	低〜高	-
	アクアエクササイズ	水夫	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	-
スタジオ	朝の優しいピラティス【ライブ配信】	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す。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	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	-
	パワートレーニング&ストレッチ【ライブ配信】	井上 陽汰	全身の筋力アップを目的としたプログラムです。正しいフォームで的確に筋力アップをしていきましょう。	中	-
	ヨガ	Ayuko	ヨガの基本的な動きを中心に、丁寧に身体を整えます。	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	○
	Burnout kickboxing workout【ライブ配信】	今野 龍子	その名の通り『脂肪燃焼』を目的としたキックボクシングと筋トレを組み合わせたレッスンです。筋トレ+有酸素運動でしっかり動くプログラムです。	高	-
	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	○
	サポートパーソナル【予約制・月謝制】3名限定	西村 亜希子	ジムで何をしたらいいかわからない方にオススメ！全4回制でトレーニングからケアの方法までお客様に合わせてご案内します。月謝制(全4回) ¥4,400 1weekマシントレーニング 2week有酸素マシン 3weekフリーウエイト 4weekケア&ストレッチ	低	○
プール	GITY WALK	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング。アップテンポな音楽を聴きながら遊泳できる時間です。ご希望される方へは経験豊富なスタッフから泳法についてアドバイスさせていただきます。	低	-
	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	-

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	かんたんインターバルトレーニング	Hiromi	前半はストレッチで全身を気持ちよく伸ばし、後半は音楽に合わせてインターバルトレーニングで良い汗をかきましょう	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	-
	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つのセッションでからだを整えましょう。	低	-
	ビギナーフロー【ライブ配信・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	水泳有料スクール【月謝制】6名限定	西田 寛	初心者から15mほど泳げる方を対象とした有料レッスンです。お申込みは、受付にて承ります。1week 呼吸・ポジション / 2week 腕の動き 3week 足の動き / 4week クロールと平泳ぎ	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	-
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	-
	Burnout kickboxing workout	今野 龍子	その名の通り『脂肪燃焼』を目的としたキックボクシングと筋トレを組み合わせたレッスンです。筋トレ+有酸素運動でしっかり動くプログラムです。	高	-
	コンディショニングヨガ	明日美	深い呼吸とアーサナで、心身を調整します。リフレッシュしたい方、柔軟性を高めたい方、体をしなやかに引き締めたい方におすすめです。	低	-
	バレエストレッチ	真妃	どなたでも参加できる柔軟性UPストレッチです。筋肉を使ってストレッチをしていながら姿勢の矯正を意識して行ないます。	低	-
	バレエパー	真妃	バレエ入門～初級レベルのパーという種を持ったレッスンです。バレエの基本的な動きで体幹・姿勢をつけていきます。靴下をお持ちになるとポーズを取りやすくなります。	中	-
	ジャズダンス	真妃	身体全体をほぐしながら伸ばすエクササイズをして、JAZZダンスの振付を踊ります。1ヶ月に1曲のペースでゆっくり進めます。	中	○
	ZUMBA®	YUKI	ダンスとフィットネスを融合。ラテンの音楽に合わせてLet's Party♪	低〜高	○
	ラテンエアロ	栗原 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	○
プール	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♡	中	-
	アクアピクス	山本 多見子	脂肪燃焼効果が地上より遥かに高く、水の抵抗を利用してアクティブに動きます。浮力がある事で楽にカラダを動かせるので、運動初心者の方でも楽しく汗をかきます！	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	-
	アクアピクス	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	-
	初心者水泳	岸本 育也	クロールと平泳ぎが中心のレッスンです。1.3.5週目:クロール / 2.4週目:平泳ぎ 基本から丁寧に教えますので、初心者だけでなく中級者にもオススメです！	低	-

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	体幹引き締めヨガ【ライブ配信】	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&体幹トレーニング	佐藤 梓	最初に呼吸から体幹を意識するトレーニングをし、徐々に腹筋、背筋、全体を使った体幹トレーニングをします。その後、リラクセスを含め身体を柔軟にするストレッチを行います。	低〜中	-
	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ダ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	○
	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、普段の動きでは動きかけることの難しい腰・肩・膝・足裏まで動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、身体のコババリを緩めたい方にオススメです！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 ¥6,800	低	-
	CORE-BIX【ホット】	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	○
	ベーシックヨガ+【ホット】	tomo	ヨガの基本的なポーズを呼吸と共に深めていきます。ベーシックヨガよりも運動量は多めです。初心者～中級者、ヨガの動きに慣れてきてステップアップしたい方におすすめです。	中	-
	サポートパーソナル【予約制・月謝制】3名限定	晩田 裕都	ジムで何をしたらいいかわからない方にオススメ！全4回制でトレーニングからケアの方法までお客様に合わせてご案内します。月謝制(全4回) ¥4,400 1weekマシントレーニング 2week有酸素マシン 3weekフリーウエイト 4weekケア&ストレッチ	低	○
プール	きれいなクロール	小池 信郎	力を抜き柔らかく、ゆっくりきれいに泳げるよう楽しくレッスンします。	低	-
	お好み泳法	小池 信郎	お客様1人1人のご希望に応じてレッスンします。	低	-
スタジオ	ベーシックヨガ+【ライブ配信】	tomo	ヨガの基本的なポーズを呼吸と共に深めていきます。ベーシックヨガよりも運動量は多めです。初心者～中級者、ヨガの動きに慣れてきてステップアップしたい方におすすめです。	中	-
	Fight Do	勝木 真教	格闘技の要素を取り入れたアクティブなクラスです。ストレス発散に最適！	高	○
	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	○
プール	AQUAZUMBA®	YUKI	水の特性を利用し、ZUMBA®の動きを行います。音楽に合わせて楽しく踊りましょう！	低〜高	-
スタジオ	ピラティス【ライブ配信】	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	-

# レッスン変更のお知らせ

1/12現在

**月曜** 日付 クラス名 時間 インストラクター

→

→

**火曜** 日付 クラス名 時間 インストラクター

→

→

**水曜** 日付 クラス名 時間 インストラクター

1/11 ヨガベーシック 19:50-20:50 arai → 森 加織

**木曜** 日付 クラス名 時間 インストラクター

1/26 初心者水泳 20:00-20:30 岸本 育也 → 休講

→

**金曜** 日付 クラス名 時間 インストラクター

1/27 ストレッチ&体幹トレーニング 11:30-12:15 佐藤 梓 → arai

1/20 D-kick 12:30-13:15 華由 → 岩岡 純子

→

**土曜** 日付 クラス名 時間 インストラクター

→

→

**日曜** 日付 クラス名 時間 インストラクター

→

→

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。