

2021年3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	やさしいパワーヨガ 7:15-8:00 Akane (14)		朝の体操 ~顔を伸ばす~ 7:15-8:00 Hiromi (14)		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威 (14)		ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太 (10)							
8:00					オンライン授業 代訓アップ 8:10-8:40									
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI												
9:30														
10:00														
10:30														
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 (14)		バレトン 10:30-11:30 Yoshino (12)		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 (14)		リニューアル 11:00-12:00 今野 龍子 (14)		リニューアル 11:00-12:00 山本 多見子 (14)					
12:00	アタラシストレッチ 12:20-12:40 斎藤 真珠 (14)		体幹トレーニング & ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 (14)		リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫 (15)		ベアッシュヨガ 12:20-13:20 明日美 (14)		アークアピクス 12:10-12:55 山本 多見子 (14)		ゆるトレ&ストレッチ 11:45-12:30 西本 謙一 (14)			
13:00	ダンベルワークアウト 12:45-13:00 斎藤 真珠 (14)		2レイン使用		トリートメントワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実 (14)		ワンポイントレッスン 4級法 13:30-14:00 小池 信雄 (14)		アークアピクス 12:10-12:55 山本 多見子 (14)		ヨガベーシック 12:45-13:30 tomo (14)		オンライン授業 スタイルアップ(半席) 13:00-13:30	
13:30	ヨガ 13:10-13:30 斎藤 真珠 (14)		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI (15)		水中ウォーキング & アークアピクス 14:20-15:20 鈴木 草人 (14)		ワンポイントレッスン 4級法 14:05-14:35 小池 信雄 (14)		パレエスター 14:55-15:25 真紀 (12)		クロール 13:30-14:00 小池 信雄 (10)		サーキットトレーニング 13:45-14:05 高橋 勇弥 (14)	
14:00	ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 (14)		リラックススクロール 14:30-15:10 齋藤 真珠 (10)		陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi (14)		アークアピクス 14:45-15:30 秋山 拓実 (14)		パレエスター 14:55-15:25 真紀 (12)		平泳ぎ 14:05-14:35 小池 信雄 (10)		ピラティス 14:00-15:00 原田 公威 (14)	
14:30			オンライン授業 産後リハビリ 14:30-15:00		水泳 18:00-18:20 高橋 勇弥 (14)								ストレッチ 14:35-14:55 高橋 勇弥 (14)	
15:00	ベーシックエアロ 15:00-16:00 竹内 礼子 (10)		ワンポイントレッスン 15:05-15:35 齋藤 真珠 (10)		ORE-BIX 15:20-15:50 REEKO (10)								ピラティス 14:15-15:00 YUKI (15)	
16:00	↓時間変更*19:00~													ストレッチ 14:35-14:55 高橋 勇弥 (14)
16:30	Lets Enjoy Training 19:00-19:30 晩田 裕都 【予約制】 (3)		Lets Enjoy Training 19:00-19:30 高橋 勇弥 【予約制】 (3)		*19:00~									ストレッチ 14:35-14:55 高橋 勇弥 (14)
17:00														ストレッチ 14:35-14:55 高橋 勇弥 (14)
18:00	ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 (14)		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子 (14)		ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥 (8)									ストレッチ 14:35-14:55 高橋 勇弥 (14)
18:30	ヒップトレ 18:25-18:30 原田 公威 (14)				サーキットトレーニング 18:10-18:30 斎藤 真珠 (14)									ストレッチ 14:35-14:55 高橋 勇弥 (14)
19:00	HIP HOP 19:00-19:50 会沢 卓 (14)		ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (10)		アークアピクス 18:35-19:25 夏月 善成 (10)		ZUMBA® 18:40-19:40 Yume (14)		水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 草人 (14)		ヨガベーシック 18:40-19:40 tomo (14)			ストレッチ 14:35-14:55 高橋 勇弥 (14)
20:00	体幹トレーニング & ストレッチ 20:00-20:50 晩田 裕都 (14)		初心者水泳 19:20-19:50 夏月 善成		キレイに泳げる クロールレッスン 19:15-20:00 江藤 こなみ (10)		リニューアル リフレッシュヨガ 19:50-20:20 YUKIKO (10)		アークアピクス 19:20-19:50 鈴木 草人 (14)		平泳ぎ 19:20-19:50 夏月 善成 (10)			ストレッチ 14:35-14:55 高橋 勇弥 (14)
21:00			ビューティーワークアウト & リカバリー 20:10-21:10 本間 洋平 (14)				ラテンエアロ 19:50-20:50 幾原 和佳子 (10)		初心者水泳 20:00-20:45 江藤 こなみ (10)		ビューティーワークアウト 19:50-20:20 本間 洋平 (14)			ストレッチ 14:35-14:55 高橋 勇弥 (14)
22:00														
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00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。

整理券:A

2レイン使用

ジムエリアにて開催

週によって担当者が変更します。  
 3/5.26 担当:高橋 勇弥  
 3/12.19 担当:原田 公威

●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頂きます。  
 ・ネックゲーターやハブ等で代替可  
 ②参加人数の調整【各レッスン黄色○内の数字が定員】  
 ・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:ジム入り口前のカウンター  
 ・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ください。  
 ・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ください。  
 ●その他  
 ①途中入室・入水について  
 ・レッスン開始より5分以内とさせていただきます。  
 ②代行・休講情報について  
 ・ホームページまたは、館内にあるインフォメーションボードを  
 ご確認くださいませ。  
 ・急遽レッスンの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レイン使用場合がございます。

**Mic Tangoダンススクール 開講中!**  
 【日時】  
 毎週土曜 10:30-12:30  
 【料金(月謝制)】  
 会員 ¥13,200/月  
 ビジター ¥15,400/月(施設利用料込み)

オレンジ色の太い枠はホット系レッスン  
 ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング

March.2021~

# Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday	
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool
7:00														
7:15-8:00	Gentle Power Yoga Akane		Morning Exercise Hiromi		Wake Up Pilates Kimitake Harada		Wake Up Yoga Ryuta Saito			Body Trunk Yoga Ryuta Saito				
8:00					Online only BMR Boost 8:10-8:40									
8:30		CITY WALK TAKEI												
9:00														
9:30														
10:00														
10:30														
11:00	Body Structure conditioning Ryuko konno		Balletone Yoshino		Hatha Yoga Kaoru Maki		Burnout kickboxing workout Ryuko konno	I Renewal Aqua Walking & Learning 4 Types of Swimming Tamiko Yamamoto						
11:30														
12:00														
12:30	Aerobic Stretch Yuya Takahashi													
13:00	Dumbbell workout Yuya Takahashi													
13:30	Abs Training Yuta Banda													
14:00	Pilates(Beginner) Kimitake harada	AQUAZUMBA® YUKI												
14:30														
15:00	Basio Aerobics Reiko Takeuchi													
15:30														
16:00	↓ Time Change													
16:30	Lets Enjoy Training Yuto Banda													
17:00														
17:30														
18:00	Stretch Kimitake Harada													
18:30	Hip Training Kimitake Harada													
19:00	HIP HOP Suguru Aizawa													
19:30														
20:00	Core Training & Stretch Yuto Banda													
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE

**● Infectious Disease Control**  
**① Wearing a mask**  
 - Please wear a mask at the time of the lesson.  
**② Adjust the number of participants**  
 Please check the Japanese version lessonschedule for each lesson capacity ( number yellow circled)  
 - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson starts.  
 \* Distribution place \*  
 Studio lesson : Gym entrance 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.  
 ● For agency information, see the home page or Please contact the front desk.  
 \* There may be suddem changes of lesson scedules \*  
 ● Depending on the capacity, there is a case to use two courses.

Yoga 12:45-13:30 tomo  
 Pilates 14:00-15:00 Kimitake Harada  
 Basio Aerobics 15:20-16:20 Reiko Takeuchi  
 Online only Style up (Lower body) 13:00-13:30  
 Circuit Training 13:45-14:05 Yuya Takahashi  
 Abs Training 14:10-14:30 Yuya Takahashi  
 Stretch 14:35-14:55 Yuya Takahashi  
 AquaZUMBA® 14:15-15:00 YUKI  
 Hip Training & Streoh 16:00-16:40  
 Hula 13:45-14:45 Tayoko Hujii  
 Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki  
 Ballet Bar 14:55-15:25 Maki  
 Jazz Dance 15:30-16:20 Maki  
 Running Circle 18:40-19:40 Yuya Takahashi  
 OORE-BIX 18:00-18:30 REEKO  
 Yoga 18:40-19:40 tomo  
 Beauty Workout 19:50-20:20 Yohel Honma  
 Recovery Conditioning 20:25-20:55 Yohel Honma

**Mic Tango Dance School !**  
**[Date]**  
 Every saturday AM10:30-12:30  
**[Price]**  
 Member ¥13,200 / 1month  
 Visitor ¥15,400 / 1month \* Including SPA area using

19:00 CLOSE  
 19:00 CLOSE  
 : The studio will be hot during the lessons in the orange box  
 : Self training with one point advice in the blue box

Lesson will be held in GYM

Ticket:A

3/5.26 Yuya Takahashi  
 3/12.19 Kimitake Harada

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	備考
プールプログラム	CITY WALK	TAKEI	アップテンポな音楽を聴きながら遊泳できる時間となっております。ご希望者には経験豊富なスタッフが泳法についてアドバイスさせていただきます。	低	-
	ウォーク&アクア アクアピクス	鈴木早人	シンプルな動作で体を動かします。水の抵抗を利用して効率的な身体を引き締めたい方にお勧めのクラスです。気持ち良く体を動かしましょう！	中	-
	ワンポイントレッスン ワンポイントレッスン 4泳法	横田等 小池慎郎	各泳法の大切なポイントをお伝えしていくレッスン。週によって泳法を変えています。プールに掲示しているスケジュールをご確認くださいませ。	中	-
	アクアオーキング & スイム4泳法	山本多見子	アクアオーキングでは、股関節や腰回りを伸ばし、スイム4泳法で必要な柔軟性を向上させつつカラダを温めていきます。スイム4泳法では、毎週異なる泳法を行います。お客様1人1人に合わせたポイントをお伝えし、楽に練習に泳げる方法を指導していきます。	中	-
	アクアピクス	山本多見子	脂肪燃焼効果が地上より高く、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	-
	SMART SWIM	TAKEI	初中級向けに、スマートな泳法で楽しく泳ぐクラスです！	低	-
	アクア足腰 トレーニング	横田等	プールの浮力を使い、美しい足腰トレーニングを行います。	低	-
	リラクスク クロール	横田等	優しく丁寧に泳ぐクロールレッスンです。スイミングコーチ歴40年のキャリアを活かした分かりやすいレッスンを行います。	低	-
	アクアピクス	秋山拓実	水中で音楽に合わせて体を動かしながら、心肺機能の向上とシェイプアップを図ることを目的としたレッスンです。	期 の 中	-
	アクアボクシング	鎌月善成	音楽に合わせてボクササイズしていきます。ストレス発散にもなりますし、ハードに鍛えてシェイプされた身体を手に入れます。	中	-
AQUA BALANCE	TAKEI	水中や水面での、パ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。	中	-	
AQUAZUMBA®	YUKI	ZUMBA®の動きと音楽を水の中で楽しむプログラムです。	中	-	
キレイに泳げる クロールレッスン	江藤こなみ	基本動作を主に、キレイに泳げるようになるためのレッスンです。水の抵抗がわかるような軽いドリルや水中で入れているので初心者だけでなく、中級者以上の方にもおすすめです。	低	-	
クロール 平泳ぎ	小池慎郎	キレイに泳ぐための基礎を行い、しなやかに泳ぐ泳ぎを目指します。力が入っていないキレイな泳ぎは出来ません！リラックスして、楽しく水泳を楽しみながらやってみましょう。	低	-	
脂肪燃焼系	Burnout kickboxing workout	今野篤子	キックボクシングと自体重トレーニングをリンクしたクラス。高強度で心拍を上げ脂肪燃焼と筋力トレーニングを同時に、キックボクシングでストレス発散の効果を実感いただけます。	高	➡
	サーキット トレーニング	高橋 勇輝	高強度エクササイズで、脂肪燃焼も筋力・心肺機能向上を図ります！トレーニングがマンネリ化してきた方には必ずや満足頂けるレッスンとなっております。	高	➡
	GORE-BIX	REEKO	音楽に合わせてエクササイズ！眠っている筋肉を目覚めさせて体幹力UP！！を目指します。	低 ➡ 中	-

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	備考
ヨガ	やさしい パワーヨガ	Akane	呼吸に合わせて体を動かし、少しずつほぐれていく心と体を癒します！一週間に体を動かして素敵な1日をスタートさせましょう。	低	-
	ハタヨガ	真木薫	呼吸法をしながらヨガの基本的なポーズをとるクラスです。身体の柔軟性、芯からの健康、心身のバランスを高める効果的なクラスで運動初心者の方でも安心して受けられるクラスです。	低	-
	リラクゼーション ヨガ	真木薫	座位や仰向けのポーズを中心に心身にリラックスさせていくクラスです。ボールを使いながら身体を緩め、身体の裏にたまりやすい緊張や疲れをとっていきます。運動が苦手な方でも楽しめるクラスです。	低	-
	陰ヨガ	Hiromi	ひとつのポーズを長い時間ホールドし、からだの奥にまで働きかける静かなヨガです。	低	-
	パワーヨガ初級	kazu	太陽礼拝やコアを使うポーズも行い、強い身体を作ります。	中	-
	リフレッシュヨガ	YUKIKO	ヨガの基本的なポーズでリラックス、柔軟性を高めます。身体が硬い方やみぞうちの方へのヨガで、目の疲れや肩こり解消、カッパドックスの急、鼻もよく伸びて呼吸アップにも繋がります！	低	-
	ウェイクアップヨガ	藤原唯太	深い呼吸を通して体の各関節を気持ちよくほぐし、日中活動的に動けるポーズを多く行います。初心者の方にも気軽に参加できるヨガです。	低	-
	ベーシックヨガ	明日美	ヨガのポーズや呼吸法を丁寧に、心身を整えます。初心者から上級者の方まで対象としたクラスです。	中	-
	体幹引き締めヨガ	藤原唯太	体の奥の深層筋(インナーマッスル)を刺激するポーズを多く取り入れ、体の内側から姿勢改善、シェイプアップを目指します。	中	-
	フローヨガ	明日美	呼吸のリズムに体の動きを合わせて流れるように連続かつダイナミックにポーズを展開していくクラスです。体と心と呼吸が調和し、柔軟性を高めたい方、リフレッシュしたい方におすすめです。	中	-
ヨガベーシック	tomo	どなたでも参加して頂けるヨガの入門クラスです。ヨガの基本ポーズ、呼吸法を丁寧に学び、その時の自分の心と身体に向き合います。ヨガに慣れてきた方や呼吸法を真摯にしたい方にもおすすめです。	低	-	
ピラティス	ウェイクアップ ピラティス	原田公彦	スッキリしたコンディションで1日を始められる、呼吸と全身を伸ばすのに使ったエクササイズします。	低	-
	ピラティス	原田公彦	呼吸と体幹を意識し、20種以上のトレーニングを組み合わせて行います。ピラティスに慣れてきた方、姿勢をかけた自体重トレーニングが好きな方にオススメです。	低 ➡ 高	-
トレーニング	体幹トレーニング	原田公彦 藤原唯太	体幹を鍛え、ぽっこりお腹解消！姿勢改善にも効果が期待できます。	中	-
	腹筋	高橋勇輝	様々な種類のエクササイズを行い、包括的に腹筋を鍛えています。背骨を支えるエクササイズなども行い、きついだけではない、効果的なレッスンです。	中	-
	ダンベル ワークアウト	高橋勇輝	ダンベルを使用して全身を鍛えるレッスン。	中	-
ストレッチ	ビューティーワーク アウト&リカバリー セッション	木岡洋平	ビューティーワークアウトでは、体幹・自体重トレーニングを中心に気になる部位をシェイプアップします。リカバリーセッションでは、互しく楽に動ける身体へと回復させていくためのレッスンです。	中	-
	トータルボディ ワークアウト	秋山拓実	ダンベルや自体重で音楽に合わせて行う全身の引き締めを主としたトレーニングクラスです。	中	➡
	ヒップトレ	原田公彦 高橋勇輝	ヒップアップなどの見た目が変わるだけでなく、歩き易さなど日常生活にも良い効果があります！トレーニングバンドなどを使用したエクササイズでお尻を鍛えます。	中	-

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	備考
トレーニング	Leta Enjoy Training【予約制】	熊田裕 高橋勇輝	ジムエリアでトレーナーとトレーニングをします。正しいフォームを習得し、追い込んで身体を変えましょう！フロントでご予約を承ります。一度に複数週のご予約は不可。次回予約までの受付です。スケジュール 月曜/火曜 1week間/お尻/背中 2week間/胸部 3week間/お尻 4week間/胸部 5week間/肩	高	➡
	HIPHOP	会沢卓	スウェットに着替えて、一緒にダンスで汗をかきませんか？皆様のご参加お待ちしております！	低	➡
	ストリートダンス	SACHIKO	HIPHOP等ストリートダンスのリズム・グループ要素を取り入れたダンス。近年のアーティストのバックダンサーの振付で多く見ることが出来るスタイルです。	低	➡
ダンス系	ジャズダンス	真妃	普段の生活では使わない筋肉に刺激を入れながら、楽しく楽しく踊っていきましょう！動きに慣れてきたらリズムにのり、かっこよく踊っていきましょう。	低	➡
	バレエバー	真妃	生まれて初めてバレエをやるといふ方、大歓迎です。バレエは身体を効率よく動かす運動でもあります。健康に美しく生活していきたい方は是非ご参加ください。	低	➡
	ZUMBA®	Yume	ZUMBA®は世界中の音楽に合わせてランニング系音楽とフィットネスを融合させたダンスフィットネスです。カラリ清潔、代官アップ、全身の脂肪もZUMBA®なら楽しく燃焼することができます。	中	➡
エアロピクス	フラダンス	藤原唯太	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。	低	-
	ベーシックエアロ	竹内礼子	シンプルなエアロピクス(全身を使う有酸素運動)で持久力を高め、脂肪燃焼も出来るクラスです。	低	➡
	ラテンエアロ	藤原和佳子	ラテンと照らした動きをイメージですが、腹筋と背筋を使い音に合わせて行います。軽やかに美しいリズムと音楽で楽しめたダイナミックな動きを一緒に楽しみましょう！	低	➡
コンディショニング系	朝の体操	Hiromi	毎月異なるテーマでからだのケアをしましょう。	中	-
	背骨 コンディショニング	増岡夏実	背骨のゆがみを整え、腰痛、肩痛などの痛み、コリを根本的に改善、緩和を目指すプログラムです。座る、寝る時の姿勢が良くなるので、初めての方でも無理なく行えます。	低	-
	背骨調整 コンディショニング	今野篤子	日常生活で生じる体の歪みをリセットするコンディショニング&トレーニングレッスン。ご自身の歪みを知り、解消し、肩こりや腰痛の予防に繋がっていきます。	低	-
ランニング	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	-
	顔リハセルフ マッサージ	YUKIKO	顔や首筋、肩周りのリンパや筋肉をセルフマッサージで解していきます。首筋や肩のこり、顔のむくみやたるみ解消、眼精疲労に効果があります。	低	-
	ゆるトレ& ストレッチ	西本敏	トレーニングとストレッチをどなたでもゆるく行う事ができるレッスンです。姿勢改善していつまでも健康になりましょう。	低	-
ランニング	バレエストレッチ	真妃	硬い身体のまま運動を続けると怪我に繋がりが、せっかくの運動も成果になりません。バレエストレッチでは身体をほぐしながら柔軟ながらも筋肉を伸ばしていきます。背を正しい位置に導きながら効率よくストレッチをしていきましょう。	低	-
	ランニング サークル	高橋勇輝	皇居周辺をメインにランニングを行います。定期的に皇居の環状スポットも出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長くとも10kmのコースを走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00にHPへ掲載します。フロント前集合。	中	-

# レッスン変更のお知らせ

2/27現在

水曜

日付	クラス名	時間	インストラクター	
3/3.10.31	パワーヨガ初級	18:40-19:40	kazu	→ YUKIKO

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。