

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				
7:00-8:00 やさしいパワーヨガ 7:15-8:00 Akane 14		朝の体操 ~血流促進~ 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 竜太 10		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 10		●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。 ・ネックテーターやパフ等で代用可。 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: シ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。 ・レッスン前後などご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レーンを使用する場合がございます。							
	AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI		オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40												
				整理券:A													
9:00-10:00 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		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子 14		スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子 14		●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。							
			CITY WALK 11:00-11:30 TAKEI		アキア足腰トレーニング 11:30-12:00 櫻田 零		オンライン限定 スタイルアップ(上半身) 11:00-11:30										
					リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫 15		フロアヨガ 11:45-12:30 明日美 14										
10:00-11:00 アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥 14		体幹トレーニング & ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 14		リラックス 12:05-12:35 櫻田 零		ベーシックヨガ 12:20-13:20 明日美 14		アクアピクス 12:10-12:55 山本 多見子 14									
11:00-12:00 ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 14	2レーン使用	背骨 コンディショニング 13:00-14:00 増淵 夏美 12		ワンポイントレッスン 4泳法 13:30-14:00 小池 信郎 14		ジャズダンス 15:30-16:20 真妃 12		コアピクス 14:00-14:30 小池 信郎 10									
12:00-13:00 アクアピクス 13:30-14:15 YUKI 15		ボディメイク トレーニング 14:15-14:55 加藤 剛 14		ワンポイントレッスン 4泳法 14:05-14:35 小池 信郎 14		ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥 8		フラダンス 13:45-14:45 藤井 田代子 14									
13:00-14:00 ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 14		水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人 14		アキアピクス 14:45-15:30 秋山 拓実 14		サーキットトレーニング 18:15-18:30 高橋 勇弥 14		クロール 13:25-13:55 小池 信郎 10									
14:00-15:00 ベーシックエアロ 15:00-16:00 竹内 礼子 10		陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi 14		パレエバー 14:55-15:25 真妃 12		コアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人 14		平泳ぎ 14:00-14:30 小池 信郎 10									
15:00-16:00 ウォンポイントレッスン 4泳法 14:30-15:00 小池 信郎 14		オンライン限定 座り過ぎケア 15:10-15:40		ジャズダンス 15:30-16:20 真妃 12		ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥 8		やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:45-13:30 原田 公威 14									
16:00-17:00 ウォンポイントレッスン 4泳法 15:05-15:35 小池 信郎 10		Lets Enjoy Training 19:00-19:30 高橋 勇弥 【予約制】 3		アキアピクス 14:45-15:30 秋山 拓実 14		サーキットトレーニング 18:15-18:30 高橋 勇弥 14		ヨガベーシック 12:45-13:30 tomo 14									
17:00-18:00 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		アクアピクス 18:55-19:25 望月 善成 10		コアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人 14		フラダンス 13:45-14:45 藤井 田代子 14									
18:00-19:00 ヒップトレ 18:25-18:50 原田 公威 14		ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO 10		初心者水泳 19:30-20:00 望月 善成 10		コアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人 14		コアピクス 14:00-14:30 小池 信郎 10									
19:00-20:00 HIP HOP 19:00-19:50 会沢 卓 14		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		パワーヨガ初級 18:40-19:40 kazu 14		コアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人 14		コアピクス 14:00-14:30 小池 信郎 10									
20:00-21:00 体幹トレーニング & ストレッチ 20:00-20:50 加藤 剛 14		ビューティーワークアウト & リカバリーコンディショニング 20:10-21:10 本間 洋平 14		顔リンパ & リフレッシュヨガ 19:50-20:50 YUKIKO 10		初心者水泳 20:00-20:45 江藤 こなみ 10		コアピクス 14:00-14:30 小池 信郎 10									
21:00-22:00 ビューティーワークアウト 19:50-20:20 本間 洋平 14								コアピクス 14:00-14:30 小池 信郎 10									
22:00-23:00 リカバリー コンディショニング 20:25-20:55 本間 洋平 14								コアピクス 14:00-14:30 小池 信郎 10									
23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館				

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

January.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											<p>● Infectious Disease Control</p> <p>① Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson.</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>● For agency information, see the home page or Please contact the front desk. * There may be sudden changes of lesson schedules *</p> <p>● Depending on the capacity, there is a case to use two courses.</p>							
7:30	Gentle Power Yoga 7:15-8:00 Akane		Morning Exercises 7:15-8:00 Hiromi		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito									
8:00					Online only BMR Boost 8:10-8:40													
8:30		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI																
9:00																		
9:30																		
10:00																		
10:30																		
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		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno		Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto						Online only Style up (Upper body) 11:00-11:30			
11:30																		
12:00	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi		Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki		Relax crawl 12:05-12:35 Koto Sakurada		Aquabics 12:10-12:55 Tamiko Yamamoto		Flow Yoga 11:45-12:30 Asumi							
12:30	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi																	
13:00	Aba Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi		Back Conditioning 13:00-14:00 Natsumi Masubuchi		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama		Basic Yoga 12:20-13:20 Asumi				Yawaraohan Exercises [Paid lesson] 12:45-13:30 Kimitake Harada		Yoga 12:45-13:30 tomo					
13:30																		
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI	Bodymake Training 14:15-14:55 Tsuyoshi Kato		Yin Yoga 14:30-15:40 Hiromi		Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki		Hula 13:45-14:45 Tayoko Hujii				Pilates 14:00-15:00 Kimitake Harada	AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI				
14:30		One point lesson for 4 types of swimming 14:30-15:00 Koike																
15:00	Basic Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi	One point lesson for 4 types of swimming 15:05-15:35 Koike	Online Only Care for desk dwellers 15:10-15:40															
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada																	
18:30	Hip Training 18:25-18:50 Kimitake Harada																	
19:00	HIP HOP 19:00-19:50 Suguru Aizawa	Swimming For Beginner 19:20-19:50 Yuya Kobayashi	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Power Yoga (Beginner) 18:40-19:40 kazu													
19:30																		
20:00	Core Training & Stretch 20:00-20:50 Tsuyoshi Kato		Beauty Workout & Recovery Conditioning 20:10-21:10 Yohei Honma		Face Conditioning & Refresh Yoga 19:50-20:50 YUKIKO													
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				

Ticket: A

Lesson will be held in GYM

1/8.22 Tyuyoshi Kato
1/15.29 Yuya Takahashi

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

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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か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	山本多見子 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良く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4泳法 スイム4泳法	小池信郎 山本多見子	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	-
	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	櫻田零	プールの浮力を使い、易しい足腰トレーニングを行います。	低	-
	リラクスクロール	櫻田零	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20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。	中	-
	アクアボクシング	望月善成	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しょう。	中	-
	AQUA BALANCE	TAKEI	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。	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	基本練習を主に行い、キレイに泳げるようになるためのレッスンです。腕の動き方やキックなど細かいポイントを丁寧に教えるので初心者だけでなく、中級者以上の方にもオススメです。	低	-
	クロール 平泳ぎ	小池信郎	キレイに泳ぐための基礎を行い、しなやかに柔らかい泳ぎを目指すレッスンです。力が入っていない泳ぎは出来ません！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	-
ストレッチ	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ます。せつ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緩めながら筋肉を伸ばしていきます。骨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	-
脂肪燃焼系	Burnout kickboxing workout	今野龍子	キックボクシングと自重トレーニングをミックスしたクラス。高強度で心拍を上げ脂肪燃焼と筋力アップ、キックボクシングでストレス発散の効果を実感していただけます。	高	👟
	サーキット トレーニング	高橋 勇弥	高強度エクササイズで、脂肪燃焼&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	👟
ピラティス	ウェイクアップ ピラティス	原田公威	スッキリしたコンディションで1日を始められる、呼吸と全身を伸ばしやすに使ってエクササイズします。	低	-
	ピラティス	原田公威	呼吸と体幹を意識し、20種類以上のトレーニングを組み合わせて行います。ピラティスに慣れた方、負荷をかけた自重トレーニングが好きな方にオススメです。	低〜高	-
ランニング	ランニング サークル	高橋 勇弥	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	👟

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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感じます！一緒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	呼吸法を使い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、歪みの調整、心身のバランスを取るのに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共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しょう。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	-
	顔リンパ& リフレッシュヨガ	YUKIKO	身体・顔頭のリンパケアをして1日の疲れや老廃物を取り除き、頭・首・肩・背中・腰の不調や足のだるさを改善し、明日への快適な身体を作ります！	低	-
	ウェイクアップヨガ	齋藤竜太	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教わり、心身を整えます。初心者から上級者の方までを対象としたクラスです。	中	-
	体幹引き締めヨガ	齋藤竜太	体の奥の深層筋肉(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に合わせて流れるように繊細かつダイナミックにポーズを展開していくクラスです。体をしなやかに引き締めたい方、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、呼吸法を丁寧に教わり自分の心と身体と向き合います。ヨガに慣れてきた方や呼吸法を見直したい方にもおすすめです。	低	-
	トレーニング	体幹トレーニング	原田公威 加藤剛	体幹部を鍛え、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 勇弥	様々な種類のエクササイズを行い、包括的にお腹周りを鍛えていきます。骨格を整えるエクササイズなども行い、きついでいいのではない、効果的なレッスンです。	中	-
ダンベル ワークアウト		高橋 勇弥	ダンベルを使用して全身を鍛えるレッスン。	中	-
ビューティーワークアウト &リカバリーコンディショニング		本間洋平	ビューティーワークアウトでは、体幹・自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。リカバリーコンディショニングでは、正しく・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	ダンベルや自重で音楽に合わせて行う全身の引き締めを狙ったトレーニングクラスです。	中	👟	
ヒップトレ	原田公威 加藤剛 高橋 勇弥	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	シューズ
トレーニング	ボディメイク トレーニング	加藤剛	体全体をくまなく鍛えてカッコいい体を作ります。	中	-
	背中シェイプ	加藤剛	背筋を鍛え、後姿を整えるレッスンです。マシンやフリーウエイトばかり行っている方にも充分刺激が入るレッスンとなっております。	中	-
	Lets Enjoy Training【予約制】	高橋 勇弥	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。 1week/背中 2week/胸部 3week/脚・お尻 4week/腕 5week /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	👟
ダンス系	ストリートダンス	SACHIKO	HIPHOP等ストリートダンスのリズム・グルーブ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	👟
	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、楽しく美しく踊ってみましょう！動きに慣れてきたらリズムにノリ、かっこよく踊ってみましょう。	低	👟
	バレエパー	真妃	生まれて初めてバレエをやるという方、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テン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。カロリー消費、代謝アップ、全身の筋力もZUMBA®なら楽しく続けることができます。	中	👟
フラダンス	藤井多代 子	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。	低	-	
エアロピクス	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	桑原和佳子	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きます。軽やかに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	👟
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	増淵夏美	背骨のゆがみを整え、腰痛、関節痛などの痛み、コリを根本的に改善、緩和を目指すプログラムです。産る、積になるポーズがほとんどなので、初めての方でも無理なく行えます。	低	-
	CORE-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	-
	骨格調整 コンディショニング	今野龍子	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	-
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	-	

レッスン変更のお知らせ

12/27現在

月曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	1/4	HIP HOP	19:00-19:50	会沢 卓 → Mina

日曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	1/24	くびれ&ヒップアップ トレーニング	14:20-14:50	渡部 拓未 【特別レッスン】
	1/24	サーキットトレーニング	14:35-14:55	高橋 勇弥 → 休講 【特別レッスン開催】

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。