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 14	15 朝の体操 ~ヒップ~ 7:15-8:00 Hiromi			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				
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													
10:30													
11:00													
11:30	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 14	12 バレトン 10:30-11:30 Yoshino			14 ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		14 Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子		14 アクアウォーキング & スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子				
12:00													
12:30	14 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			15 リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫		10 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				
13:00	14 ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥												
13:30	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
14:00	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
14:30	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
15:00	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
15:30	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
16:00	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
16:30	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
17:00	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
17:30	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
18:00	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
18:30	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
19:00	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
19:30	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
20:00	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
20:30	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
21:00	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
21:30	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												
22:00	14 13:10-13:30 高橋 勇弥												

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。
 ・現会員: ¥1,100 休会中(休会費のみ): ¥3,300

●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【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: 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ご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レーン使用する場合がございます。

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)

- お知らせ -
 3月より、スタジオ整理券の配布場所を
受付カウンターへ変更致します。

March.2022~

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>①Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson.</p> <p>②Adjust the number of participants Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity (number yellow circled) - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson</p> <p>* Distribution place * Studio lesson : Reception counter Pool lesson : In front of the monitoring room</p> <p>③Disinfection 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>● Check home page or ask at the front desk for substitute infos. * There may be sudden changes of lesson schedules *</p> <p>● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.</p>							
7:30	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Morning Exercise 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													
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI														
10:00																		
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	Aqua Walking & Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto										
12:00			Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki	Aqua Walking 11:30-12:00 Sachio Okada			Refresh Yoga 11:45-12:30 arai									
13:00	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi					Backstroke 12:05-12:35 Sachio Okada		Basic Yoga 12:20-13:20 Asumi		Yawarahan Exercises [Paid lesson] 12:45-13:30 Kimitake Harada						Yoga 12:45-13:30 tomo		Semi Private Training 13:00-13:45 Yuya Takahashi [Paid lesson]
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI	Back Conditioning 12:50-13:50 Natsumi Masubuchi		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama													Dumbbell workout 13:55-14:10 Yuya Takahashi
15:00	Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		↓ Renewal	Aquabics 14:20-15:05 Takumi Akiyama	Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki		Hula 13:45-14:45 Takako Abe						Pilates 14:00-15:00 Kimitake Harada	AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI		Abs Training 14:15-14:30 Yuya Takahashi
16:00				Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki	Body Care 14:30-15:40 Hiromi	Relax crawl 15:15-15:45 Sachio Okada	Ballet Bar 14:55-15:25 Maki		↓ NEW					Stretch 14:35-14:50 Yuya Takahashi				
17:00			Online only Care for desk dwellers 15:20-15:50						Yin Yoga ~Advanced~ [Paid lesson] 15:00-16:15 Hiromi		Aerobics 15:10-16:10 Reiko Takeuchi							
18:00			*19:00~					Jazz Dance 15:30-16:20 Maki										
19:00			Pair Training 19:00-19:30 Yuya Takahashi [Paid lesson]		↓ Time Change			Running Circle 18:40-19:40 Yuya Takahashi										
20:00			Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Stretch 18:10-18:30 Yuya Takahashi			Circuit Training 18:15-18:30 Yuya Takahashi										
21:00				Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Beginner Flow 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 Yume											
22:00				Conditioning 20:10-20:40 Yuva Takahashi	Yoga 19:50-20:50 arai													

Lesson will be held in GYM

Lesson will be held in GYM

Ticket: A

8

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

Orange box : The studio will be hot during the lessons in the orange box

Blue box : Self training with one point advice in the blue box

22:00 CLOSE

レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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	鈴木隼人	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	-
アクアウォーキング & スイム4泳法	山本多見子	アクアウォーキングでは、股関節や腰回りを伸ばします。お客様1人1人に合わせたポイントをお伝えし、楽に綺麗に泳げる方法を指導していきます。 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けます！	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	-
リラックス クロール	岡田祥代	優しく丁寧に泳ぐクロールレッスンです。キレイなフォームは身体に負担なく泳げるので、正しいフォームをご案内していきます。	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	-
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	江織こなみ	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。腕の動かし方やキックなど細かいポイントをお伝えしていく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	-
スイム4泳法	小池信郎	1week 泳ぎの基本 / 2week 背泳ぎ 3week 平泳ぎ / 4week バタフライ 5week クロール	低	-
アクアサーキット アクアピクス	水夫 (すいふ)	難しい動作はありません！しなやかな筋肉と正しい姿勢を手に入れましょう♪脂肪・関節痛・ムリなダイエットとサヨナラ！ジム・スタジオトレーニング後のリカバリーにも最適。	低	-
Enjoy Water	高柳諒輔	泳げない方でも安心！ 歩く・走る・跳ぶ・潜る・浮くの5つの動きを音楽に合わせて行います。まずは、水を楽しむ事から始めましょう！	低	-
姿勢調整ウォーク	岡田祥代	正しい歩き方で歪みなどを調整し、肩こり腰痛を解消しましょう！	低	-
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、呼吸と全身を伸ばやか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 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	👟
オレンジ枠：ホット系レッスン 青枠：ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング				

レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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	-
ビギナーフロー	kazu	呼吸を意識し、身体をほぐしながら基本的なポーズをゆっくり行います。ヨガが初めての方にもおすすめのレッスンです。	低	-
ヨガベーシック	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体をまんべんなく伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。呼吸と共に動くことで、新陳代謝や体力アップ、デトックス効果も期待できます。	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、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	-
リフレッシュヨガ	arai	呼吸と運動させた動きで身体をほぐし、心と身体のリフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシーケンスでレッスンを行っていきます。集中力が高まる効果も期待できます。	低	-
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、呼吸法を丁寧にその時の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	-
陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・有料】 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・恥骨・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ガです。柔軟性向上、ケガ予防、身体のこばり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。価格：¥6,600	低	-
体幹トレーニング	原田公威 晩田裕都	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	-
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	-
ダンベル ワークアウト	高橋勇弥	ダンベルを使用した筋トレレッスンです。全身の筋肉を満遍なく鍛えるので、何をやったら良いのか迷っている方にオススメです！	中	-
コンディショニング ~筋膜リリース~	高橋勇弥	セルフマッサージによる全身のリリース方法を案内します。痛みや可動域制限の改善、運動前後のリカバリーとしてもとても有効です。ストレッチポールやテニスボールでマッサージするのは何となくご存知の方が多いと思いますが、より効果的な方法を紹介します。	低	-
ヒップトレ	原田公威	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	-
サポートパーソナル 【予約制・有料】 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です！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。全4回 ¥4,400 1weekマシントレーニング 2week有酸素マシン 3weekフリーウェイト 4weekケア&ストレッチ	低	👟
セミパーソナル レッスン 【予約制・有料】 8名限定	高橋勇弥	バトルロープ・ウォーターバッグ・メディシンボール・RMTクラブ・ハードル・Steel Maceなど、普段使うことのない最新のツールを用いて動ける身体を目指します！一般的な筋トレとは違い全身を効率良く鍛えます。サーキット形式のレッスンなので心肺機能向上・脂肪燃焼効果も期待できます。一緒に楽しくハードに鍛え狂いましょう！ 価格：1回¥3,300 / 2回一括払い¥5,500	中 高	👟

レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
ベアトレーニング 【予約制】 【有料(¥1,650)】	晩田裕都 高橋勇弥	人気の部位を増やし、更にバージョンアップ！ 2名同時のパーソナルトレーニングで、ご友人やご家族でもご予約も可能です。 毎月27日に予約開始となり、先着順となりますのでお早めにご予約をお勧めします。電話での予約も可。 スケジュール 月曜/火曜/木曜 1week脚・お尻/背中/腕 2week背中/胸部/脚・お尻 3week脚・お尻/腕/胸部 4week胸部/脚・お尻/背中 5week腕/腹筋/腹筋	中 高	👟
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、全身の筋トレもZUMBA®なら楽しく続けることができます。	中	👟
フラダンス	阿部孝子	初心者から経験者まで、どなたでも参加いただけます。優雅なハワイアンミュージックに乗せて踊ることにより、無理なく体力維持ができ、また口角を上げて笑顔で踊ることにより顔のたるみの改善や、免疫力を高める効果などが望めます。一緒に健康年齢を伸ばしていきましょう！	低	-
エアロピクス	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	👟
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。座る、横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	-
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	-
朝の体操	Hiromi	毎月異なるテーマでカラダのケアをしましょう。	低	-
からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩める と3つのセクションでからだを整えましょう。	低	-
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ち、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	-
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トレで引締め、キックボクサーサイズでストレス発散の効果を実感していただけます。	高	👟
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 中	👟
サーキット トレーニング	高橋勇弥	短時間で高強度のトレーニングを行い、筋力や心肺機能を向上させます。短期間で体力向上・体形の変化も間違いなし！	高	👟

脂肪燃焼系

レッスン変更のお知らせ

3/25現在

曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
月曜	3/28	初心者水泳	20:20-20:50	小林 祐也 → 休講
木曜	3/31	初心者水泳	20:00-20:45	江縫 こなみ → 休講
	3/24	バレエストレッチ バレエバー ジャズダンス	14:30-16:20	真妃 → arai
金曜	3/25	平泳ぎ	19:20-19:50	小林 祐也 → 休講
日曜	3/27	Enjoy Water	14:00-14:30	高柳 諒輔 → 休講

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。