

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													
7:15-8:00		14 朝の体操 やさしいHIIT & ストレッチ 7:15-8:00 Hiroimi		14 ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		10 ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太		10 体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太					
8:00													
9:00	AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI										
10:00													
11:00	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		10 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	14 アクアピラティス 12:00-12:30 齋藤 電太	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 リラクスクロール 12:00-12:30 齋藤 電太	14 ベーシックヨガ 12:20-13:20 明日美						
13:00	14 ダンベルワークアウト 12:45-13:30 高橋 勇弥	2レーン使用	12 背骨 コンディショニング 13:00-14:00 増瀬 夏美	14 トータルボディワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実		14 ワンポイントレッスン 13:30-14:00 小池 信郎	14 フラダンス 13:45-14:45 藤井 田代子						
14:00	14 ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威	15 AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI	10 1時間変更 OORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	14 水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 卓人		14 ワンポイントレッスン 14:05-14:35 小池 信郎	14 フラダンス 14:05-14:35 小池 信郎						
15:00	10 ベーシックエアロ 15:00-16:00 竹内 礼子	10 リラクスクロール 14:30-15:00 齋藤 電太	10 1時間変更 オンライン限定 スタイルアップ(下半身) 13:00-13:30	14 陸 ヨガ 14:30-15:40 Hiroimi		14 アクアピクス 14:45-15:30 秋山 拓実	12 バレエマリー 14:55-15:25 真紀						
16:00		10 ワンポイントレッスン 16:00-16:30 齋藤 電太	3 *19:00~ Lets Enjoy Training 19:00-19:30 高橋 勇弥 【予約制】	14 1時間変更 ジムエリアにて実施		14 ジャズダンス 15:30-16:20 真紀	12 ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥						
17:00		14 ストレッチ 16:20-16:20 原田 公威	14 Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子	14 オンライン限定 原筋 17:30-17:30		14 ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥	14 ZUMBA® 18:40-19:40 Yume						
18:00	14 ヒップトレ 18:25-18:50 原田 公威	14 体幹トレーニング & ストレッチ 18:00-19:50 梶田 裕都	14 ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO	10 キレイに泳げる クロールレッスン 19:15-20:00 江籠 こなみ		14 アクアボクシング 18:55-19:25 望月 香織	14 水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 卓人						
19:00		14 アクアサーキット 18:10-18:40 水夫	10 コンディショニング トレーニング 20:10-20:50 高橋 勇弥	10 リフレッシュヨガ 19:50-20:20 YUKIKO		14 アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 卓人	14 ヨガベーシック 18:40-19:40 tomo						
20:00	3 Lets Enjoy Training 20:00-20:30 梶田 裕都 【予約制】	10 アクアピクス 18:45-20:15 水夫	10 初心者水泳 20:20-20:50 小林 祐也	10 セルフマサージ 20:20-20:50 YUKIKO		14 ラテンエアロ 19:50-20:50 桑原 和佳子	10 初心者水泳 20:00-20:45 江籠 こなみ						
21:00	ジムエリアにて実施												
22:00													
23:00	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	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	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。
- ・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頂きます。
    - ・ネックゲーターやハブ等で代用可。
  - 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：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分以内とさせて頂いております。
  - 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レーン使用の場合がございます。

**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

May.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																	
30	Gentle Power Yoga 7:15-8:00 Akane		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		<p><b>●Infectious Disease Control</b></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 Jananese 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>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>● For agency information, see the home page or Please contact the front desk. * There may be suddem changes of lesson scedules *</p> <p>● Depending on the capacity, there is a case to use two courses.</p>						
8:00					Online only BMR Boost 8:10-8:40												
30		CITY WALK 8:30-9:30 TAKEI		SMART SWIM 8:00-9:20 TAKEI													
9:00																	
30																	
10:00																	
30																	
11:00																	
30	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno		Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki		Burnout kikiobxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno		Aqua Walking & Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto								
12:00																	
30	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		Yurutore&Stretch 11:45-12:30 Seiichi Nishimoto						
13:00	Dumbbell workout 12:45-1:00 Yuya Takahashi																
30	Abe Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi																
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI	Back Conditioning 13:00-14:00 Netsumi Masubuohi		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama		Basio Yoga 12:20-13:20 Asumi										
30			↓ Time change		One point lesson for 4 types of swimming 13:30-14:00 Koike												
15:00	Basio Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi	Relax crawl 14:30-15:00 Koto Sakurada	↓ Time change CORE-BX 14:30-15:00 REEKO		Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki		Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki										
30		One point lesson 15:05-15:35 Koto Sakurada	↓ Time change Onlin only Cora for desk dwellers 15:20-15:50														
16:00			*19:00~ Lets Enjoy Training 19:00-19:30 Yuya Takahashi		Yin Yoga 14:30-15:40 Hiromi		Aquabics 14:45-15:30 Takumi Akiyama		Ballet Bar 14:55-15:25 Maki								
30																	
17:00																	
30																	
18:00																	
30	Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada		Burnout kikiobxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Online only Abe Training 17:30-17:30												
19:00	Hip Training 18:20-18:50 Kimitake Harada				Abe Training 18:20-18:20 Yuya Takahashi												
30																	
20:00	Core Training & Stretch 19:00-19:50 Yuto Banda	Aqua Circuit 19:10-19:40 Suifu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Power Yoga (Beginner) 18:40-19:40 kazu		Aqua Boxing 18:55-19:25 Yoshinari Mochizuki		ZUMBA® 18:40-19:40 Yume		Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki		Yoga 18:40-19:40 tomo				
30																	
21:00	Lets Enjoy Training 20:00-20:30 Yuto Banda	Aquabics 19:45-20:15 Suifu	Conditionig Training 20:10-20:50 Yuya Takahashi		Refresh Yoga 19:50-20:20YUKIKO		Swimming For Beginner 19:30-20:30 Yoshinari Mochizuki		Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara		Swimming For Blginner 20:00-20:45 Konami Enui		Calf Training 19:50-20:30 Kimitake Harada				
30		Swimming For Beginner 20:20-20:50 Yuya Kobayashi			Face Conditioning 20:25-20:55YUKIKO												
22:00																	
30																	
23:00																	
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE								

Lesson will be held in GYM

Lesson will be held in GYM

Ticket: A

**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

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
CITY WALK	TAKEI	アップテンポな音楽を聴きながら泳ぐことが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	鈴木卓人	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 ワンポイントレッスン 4泳法	櫻田等 小池信郎	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、スイム4泳法に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、楽に綺麗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	-
アクア足腰 トレーニング	櫻田等	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	-
リラックス クロール	櫻田等	優しく丁寧に泳ぐクロールレッスンです。スイングコーチ歴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。胸の動き方やキックなど細かいポイントを丁寧に伝え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	-
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	-
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	-
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向上を図り、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	シューズ
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た方には必ずやご満足頂けるレッスンとなっております。	高	シューズ
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	シューズ

レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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、からだの奥にまで動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無理なく、柔軟性を高めます。身体が硬い方やかみやすい方にオススメの内容で、1日の疲れをリセットしましょう。ホットレッスンの為、血行も良くなり代謝アップにも繋がります！	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学び、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を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、呼吸法を丁寧に学び、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	-
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、呼吸と全身を伸ばすエクササイズです。	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	-
体幹トレーニング	原田公威 暁田裕都	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	-
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。背骨を整えるエクササイズなども行い、きついだけではなく、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	-
コンディショニング トレーニング	高橋勇弥	トレーニング初心者の方もお気軽にご参加ください。ストレッチや自重を用いたエクササイズで基礎体力を高めます！強度を【低】としていますが、強度を高める方法もお伝えするので幅広い方にご参加頂けます。	低	-
ヒップトレ	原田公威 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	-
カーフトレーニング	原田公威	キレイな脚や、キレイな歩き方は『ふくらはぎ』から！	低	-

レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
Lets Enjoy Training【予約制】	暁田裕都 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。スケジュール 月曜/火曜 1week脚・お尻/背中 2week背中/胸部 3week腕/脚・お尻 4week胸部/腕 5week肩/肩	高	シューズ
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	シューズ
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	シューズ
バレエバー	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	シューズ
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	シューズ
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	-
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	シューズ
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	シューズ
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。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	-
パレト	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	-
顔リンパセルフ 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。首筋や肩のコリ、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	西本誠一	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。姿勢改善しつつまでも健康になりましょう。	低	-
パレエストレッチ	真妃	硬い身体のまま運動を続けると怪我に繋がります。せいかくの運動も成果になりません。パ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。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	シューズ

# レッスン変更のお知らせ

5/18現在

月曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	5/24	AQUAZUMBA® ↓ アクアビクス	13:30-14:15	YUKI → 喜見山
金曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	5/21.28	フラダンス ↓ ZUMBA	13:45-14:45	藤井 田代子 → Yumiko
土曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	5/22	AQUAZUMBA® ↓ アクアビクス	14:15-15:00	YUKI 新妻 いずみ

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。