

# レッスンスケジュール

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		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		<b>Hot Lesson</b> 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		<p><b>①参加人数の調整</b> 基本20名が定員です。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</p> <p><b>②手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒</b> ・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。</p> <p><b>③途中入室・入水について</b> ・レッスン時間を過ぎてからのご参加はご遠慮下さい。 ・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。</p> <p><b>④代行・休講情報について</b> ・ホームページをご覧下さい。 ・急遽レッスンに変更がある場合がございますので、予めご了承くださいませ。</p> <p><b>⑤プールレッスンについて</b> ・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。</p>							
8:00																	
8:10-8:40																	
9:00																	
9:00-9:30	AQUA BALANCE TAKEI																
	↑1ポイント付 セルフトレーニング																
9:00-9:30																	
10:00																	
	<b>Hot Lesson</b>																
11:00																	
11:00-12:00	骨格調整 コンディショニング 今野 龍子	パレト 10:30-11:30 Yoshino		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子		水泳初級2 【月謝制・有料】 11:00-11:50 西田 寛		リフレッシュヨガ 11:30-12:15 arai							
12:00		筋力リリース & 体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari		ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫													
13:00																	
12:30-13:15	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 原田 公威																
14:00																	
14:00-14:45	Free Fight 勝木 真教																
15:00																	
16:00																	
14:30-14:15	AQUAZUMBA® YUKI																
17:00																	
14:30-15:00	CORE-BIX REEKO																
18:00																	
14:20-15:20	水中ウォーキング & アクアダンス 鈴木 隼人																
19:00																	
14:30-15:30	からだケア Hiromi																
20:00																	
14:20-15:05	アクアピクス 秋山 拓実																
21:00																	
14:55-15:25	バレエストレッチ 真紀																
22:00																	
14:55-15:25	バレエバー 真紀																
23:00																	
15:30-16:20	ジャズダンス 真紀																
24:00																	
15:00-16:15	陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・月謝制】 Hiromi																
25:00																	
17:50-18:50	Burnout kickboxing workout 今野 龍子																
26:00																	
18:40-19:40	ZUMBA® YUKI																
27:00																	
18:40-19:40	水中ウォーキング 鈴木 隼人																
28:00																	
19:20-19:50	アクアピクス 鈴木 隼人																
29:00																	
18:40-19:40	ベーシックヨガ+ tomo																
30:00																	
19:50-20:50	サポートパーソナル 【予約制・有料】 西村 亜希子																
31:00																	
19:50-20:50	ヨガベーシック arai																
32:00																	
20:00-20:30	初心者水泳 岸本 育也																
33:00																	
20:10-20:50	ラテンエアロ 桑原 和佳子																
34:00																	
20:10-20:50	↓NEW ダンベルワークアウト 20:10-20:50																
35:00																	
21:00-22:00	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。																
36:00																	
22:00閉館																	

**①参加人数の調整**  
基本20名が定員です。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

**②手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒**  
・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。

**③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下さい。  
・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。

**④代行・休講情報について**  
・ホームページをご覧下さい。  
・急遽レッスンに変更がある場合がございますので、予めご了承くださいませ。

**⑤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。

ベーシックヨガ+  
12:45-13:30  
tomo

Free Fight  
13:45-14:30  
勝木 真教

フラダンス  
13:45-14:45  
阿部 孝子

ピラティス  
13:50-14:50  
原田 公威

AQUAZUMBA®  
14:15-15:00  
YUKI

エアロピクス  
14:45-15:45  
竹内 礼子

**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。

April.2023~

# 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							<b>Hot Lesson</b>				<p>①Adjust the number of participants Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity. -Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson *Distribution place* Studio lesson: Reception counter Pool lesson: In front of the monitoring room</p> <p>②Disinfection of fingers・Thorough hand washing Disinfection of used equipment -Please disinfect the used equipment.</p> <p>●Please check home page or ask the front desk for substitute info. *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		Pilates 7:15-8:00 Mina † For beginners		Simple HIIT 7:15-8:00 Hiromi		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																		
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI																
9:30																		
10:00	<b>Hot Lesson</b>																	
10:30			Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki													
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno						Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno	Swim School [Paid lesson] 11:00-11:50 Yutaka Nishida		Refresh Yoga 11:30-12:15 arai								
11:30			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki													
12:00																		
12:30	Yawarahan Exercises [Paid lesson] 12:30-13:15 Kimitake Harada		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama	Swim School [Paid lesson] 13:00-13:50 Yutaka Nishida		Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi		D-kick 12:30-13:15 Kayu		Yoga 12:45-13:30 tomo						
13:00		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI				† For beginners												
13:30			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki	Body Care 14:30-15:30 Hiromi	Aquabics 14:20-15:05 Takumi Akiyama	Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki			Hula 13:45-14:45 Takako Abe		Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki	AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI	Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada				
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki																	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00			Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno															
18:30																		
19:00	Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda																	
19:30		Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Crawl 19:15-20:00 Konami Enui	Beginner Flow 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI	Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki		Yoga 18:40-19:40 tomo								
20:00	Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki † For beginners	Aquabics 19:45-20:15 Suifu			Yoga 19:50-20:50 arai		Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara	Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki										
20:30			Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura † For beginners					Beginner Swim 20:00-20:30 ikuya Kishimoto		Dumbbell workout 20:10-20:40 Yuto Banda † For beginners								
21:00																		
21:30																		
22:00																		
	22:00 CLOSE																	



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



: Self training with one point advice in the 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ケ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	-
	Free Fight	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	○
	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	-
	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	腰痛・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	-
	筋膜リリース&体幹ピラティス【ライブ配信】	Yukari	身体のコンディション作りと、体幹と下半身を主にトレーニングします。	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	○	
SMART SWIM	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング。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	-	
CITY 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	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	-
	水泳初級1【月謝制】6名限定	西田 寛	初心者から20M泳げる方までを対象に開講しております。少人数制なので、気になる質問もいつでも承ることができます。	低	-
プール	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	-
	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	○	
スタジオ	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	○
	水中ウォーキング	鈴木 隼人	腰や腿への負担が少なく、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	-
	水泳初級2【月謝制】6名限定	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。更にスキルアップしたい方にオススメです。	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	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	-
	リフレッシュヨガ	arai	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踵・肋骨・筋膜までに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、身体のこわ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。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	-
	ダンベルワークアウト	晩田 裕都	軽重量のダンベルを用いて、効果的かつ、安全な方法で全身を鍛えます。重りは、1-5kgまでご用意しているので、ご自身の体力に合わせてトレーニングできます。	低	-
プール					
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	-
	Free Fight	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	○
	エアロピクス	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	-

火

木

土

日

月

水

金

# レッスン変更のお知らせ

6/27現在

月曜	日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
	7/3	AQUAZUMBA YUKI	13:30-14:15	アクアウォーク&筋トレ 狩野
	7/10	AQUAZUMBA YUKI	13:30-14:15	アクアウォーク&筋トレ 狩野
	7/10	アクアエクササイズ アクアピクス 水夫	19:10-19:40 19:45-20:15	休講
	7/17	AQUAZUMBA YUKI	13:30-14:15	アクアウォーク&筋トレ 狩野
	7/24	AQUAZUMBA YUKI	13:30-14:15	アクアウォーク&筋トレ 狩野

火曜	日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
	7/18	朝のやさしいピラティス Mina	7:15-8:00	坂詰 友美 ピラティス

水曜	日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
----	----	---------------	----	---------------

木曜	日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
	7/6	ZUMBA YUKI	18:40-19:40	ビジネスパーソンの快眠法則セミナー ※要予約
	7/6	ラテンエアロ 桑原 和佳子	19:50-20:50 ↓ 20:10-21:10	
	7/13	ZUMBA YUKI	18:40-19:40	ZUMBA 森 福子
	7/20	ZUMBA YUKI	18:40-19:40	ZUMBA 森 福子
	7/20	初心者水泳 岸本 育也	20:00-20:30	7/13 終了
	7/27	ZUMBA YUKI	18:40-19:40	ZUMBA 森 福子
	7/27	初心者水泳 岸本 育也	20:00-20:30	7/13 終了

金曜	日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
	7/28	ベーシックヨガ+ tomo	18:40-19:40	体幹トレーニング&ストレッチ 晩田 裕都

土曜	日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター
	7/1	ベーシックヨガ+ tomo	13:00-13:30	ポールコンディショニング 勝木 真教
	7/1	AQUAZUMBA YUKI	14:15-15:00	休講
	7/8	AQUAZUMBA YUKI	14:15-15:00	アクアピクス 佐々木
	7/15	AQUAZUMBA YUKI	14:15-15:00	アクアピクス 中村
	7/22	AQUAZUMBA YUKI	14:15-15:00	アクアピクス 佐々木
	7/29	AQUAZUMBA YUKI	14:15-15:00	アクアピクス 中村

日曜	日付	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/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。