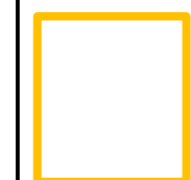


2023.7~

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							Hot Lesson				<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	Hot Lesson																	
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																	
11:30																		
12:00			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki													
12:30																		
13:00	Yawarahan Exercises [Paid lesson] 12:30-13:15 Kimitake Harada																	
13:30			Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama													
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI																
14:30																		
15:00			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Body Care 14:30-15:30 Hiromi													
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30			Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno															
19:00	Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda																	
19:30																		
20:00	Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki ↑ For beginners	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Beginner Flow 18:40-19:40 kazu													
20:30																		
21:00			Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners		Yoga 19:50-20:50 arai													
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

	月					金					土					日																																																																																																																																																																															
	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ																																																																																																																																																																							
月	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クエンスでレッスンをを行います。	低〜中	-	水	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	-	金	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	-	スタジオ	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クエンスでレッスンをを行います。	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 幸子	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	-	陸ヨガ〜Advance〜【予約制・月謝制】8名限定	Hiromi	陸ヨガとは、一つのポーズを数分間保持し、普段の動きでは働きかけることの難しい腰・肋骨・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。月謝制 ¥6,600	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です。	中	-	ダンベルワークアウト	晩田 裕都	軽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	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	-	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です。	低	-	バレエストレッチ	真紀	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きながら姿勢の矯正を意識して行ないます。	低	-	バレエバー	真紀	バレエ入門〜初級レベルのバーという棒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	真紀	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	○	ラテンエアロ	桑原 和佳子	ラテンと聞くとおもいますが、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	○	水中ウォーキング	鈴木 卓人	膝や腰への負担が少なく、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 卓人	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	-	火	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	-	パレトン	Yoshino	フィットネス・パレエ・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。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フリーウェイト 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 卓人	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	-

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。