

2023年12月~

# レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

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		目覚めの トレーニング 7:15-8:00 Hiromi		Hot Lesson 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>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>④代行・休講情報について ・ホームページをご覧ください。 ・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>⑤プールレッスンについて ・参加人数によっては2レーンを使用する場合がございます。</p> <p>⑥オンラインレッスンについて ・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:現会員は¥1,100、休会中会員は休会費(¥3,300)のみでご利用頂けます。</p>							
8:10-8:40	オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40																
10:00	Hot Lesson																
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子	パレトン 10:30-11:30 Yoshino		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫													
12:00		筋膜リリース &体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari		水中運動・泳法基礎 11:00-11:50 木村 久美子		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			
13:00	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威	水中健康ウォーキング 13:00-13:45 狩野 謙斗		ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫		コンディショニング ヨガ 12:20-13:20 明日美								D-kick 12:30-13:15 華由			
14:00	Free Fight 14:00-14:45 勝木 真教		ヨガ 12:50-13:35 Ayuko	トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実		水泳初級1 【月謝制・有料】 13:00-13:50 西田 寛								フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子		ストレッチヨガ 12:45-13:30 緒方よう	
15:00		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人	からだケア 14:30-15:30 Hiromi		アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実		コア・トレーニング 14:30-15:00 落合 陽生								Free Fight 13:45-14:30 勝木 真教	ピラティス 13:50-14:50 原田 公威
16:00														陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi		エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子	アクアピクス 14:30-15:15 吉田 咲子
17:00																	
18:00																	
18:30-19:00	Free Fight 18:30-19:00 勝木 真教			Hot Lesson		楽々スイムレッスン 17:00-17:45 岡崎 道子		楽々スイムレッスン 17:00-17:45 岡崎 道子		Hot Lesson							
19:00	ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう 19:10-20:00 暁田 裕都					12/13,12/27 限定開催		12/14,12/28 限定開催		CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO							
20:00	ポールコンディショニング 20:10-20:30 落合陽生																
21:00																	
22:00																	

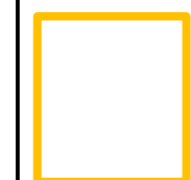
**【お知らせ】**  
 以下の日程で限定レッスンを行います。  
**「楽々スイムレッスン(プール)」**  
 担当:岡崎 道子  
 日程:12/13, 12/14, 12/27, 12/28  
 (時間はいずれも17:00-17:45)

2023年も最後の月がやってきました!  
 忙しい時期ではありますが、気晴らしや寒さの解消のためにも、是非レッスンへご参加ください♪

22:00閉館

# Lesson Schedule

	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 scedules*</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		Awakening Traning 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																		
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					Swim Beginners 11:00-11:50 Kumiko Kimura		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							
13:00		Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano											Yoga 12:45-13:30 Yo Ogata					
13:30																		
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki		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		Core Traning 14:30-15:00 Haruki Ochiai					Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki	Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada				
14:30																		
15:00													Aquabics 14:30-15:15 Sakiko Yoshida					
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	Free Fight 18:30-19:00 Masataka Katsuki		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		<b>Hot Lesson</b>	Swim Lesson 17:00-17:45 Michiyo Okazaki			Swim Lesson 17:00-17:45 Michiyo Okazaki									
19:00																		
19:30	Bodymake Training 19:10-20:00 Yuto Banda		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Beginner Flow 18:40-19:40 kazu			ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI	Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki									
20:00																		
20:30	Pole Conditioning 20:10-20:30 Haruki ↑ For beginners		Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners	Aquabics 19:45-20:15 Suifu	Yoga 19:50-20:50 arai													
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

19:00 CLOSE

エリア	2023年10月～	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クエンスでレッスンをを行います。	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 真敬	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	△
	ボールコンディショニング	落合 陽生	ストレッチボールで様々な動作を行い、筋肉や関節をほぐします。1週間頑張るカラダを、月曜夜にリフレッシュさせましょう！	低	-
プール	水中健康ウォーキング	狩野 闘斗	水の特性を利用し、ウォーキングを行います。健康づくりをしたい方、初めての方も安心してご参加頂けます。	低～高	-
スタジオ	朝の優しいピラティス【ライブ配信】	Mina	ストレッチを採り入れながら、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	SAGHIKO	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フリーウェイト 4weekケア&ストレッチ	低	○	
プール	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	-
	アクアエクササイズ	水夫	膝痛・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	-

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	目覚めのトレーニング	Hiromi	カーディオトレーニングとボディコンディショニングで、肉も脳も活性化させましょう！	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	-
プール	水中運動・泳法基礎	木村 久美子	泳げない人も泳げる人もみんなでプールを楽しみましょう！4泳法の基礎をお教えます。水の楽しさが分かった時のうれしさを是非体験してください。	低	-
	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出来ます。	低	-
	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	-
スタジオ	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方におすすめです。	低	△
	コア・トレーニング	落合 陽生	体幹をメインにトレーニングを行います。腹筋や背筋を鍛えたり、姿勢を良くするための筋肉をつけられます。	低～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	○
プール	水中ウォーキング	鈴木 隼人	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 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	-
	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	-

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	-
	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腱・靭帯・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	○
	リラックスフローヨガ【ホット】	EMI	ゆっくりとした呼吸に合わせてポーズを丁寧にとり、全身を大きく動かしていきます。	低～中	-
プール	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	△
	アクアピクス	権村 有紀子	水の中で有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返します。体力の向上、筋力アップ、シェイプアップをしたい方、気分をリフレッシュしたい方におすすめです。	低～中	-
スタジオ	ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋膜リリースを加え、より効果的に緊張している部分をゆるめていきます。後半は股関節周辺を大きく動かし柔軟性を高めると共に血行促進、ゆがみ調整や浮腫解消などに導いていきます。	中	-
	Free Fight	勝木 真敬	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き事が出来ます。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	中	○
プール	アクアピクス	吉田 咲子	音楽に合わせて全身を動かします。水の特性を存分に利用する事で体力アップやシェイプアップ効果が期待されます。土曜の午後はプールでお会いしましょう。	低～中	-
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	-

シューズ凡例  
○:必要 -:不要 △任意(どちらでも)

# レッスン変更のお知らせ

※現在、レッスン変更の予定はございません。

11/27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
----	----	---------------	----	---------------

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
----	----	---------------	----	---------------

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
----	----	---------------	----	---------------

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
----	----	---------------	----	---------------

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
----	----	---------------	----	---------------

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。