

2021年10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														
7:30	やさしいパワーヨガ 7:15-8:00 Akane 14		NEW 朝の体操 ~肩こり~ 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														
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI												
9:30														
10:00														
10:30														
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 14		パレト 10:30-11:30 Yoshino 12		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 14		リフレッシュヨガ 11:45-12:30 arai 14				
11:30														
12:00														
12:30	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 14		リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫 15		ベーシックヨガ 12:20-13:20 明日美 14							
13:00	ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 14		背骨 コンディショニング 12:50-13:50 増淵 夏美 12		トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実 14									
13:30														
14:00	ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 14		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI 15		水中心ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 卓人 14		コアエクササイズ 14:30-15:05 秋山 拓実 14		フラダンス 13:45-14:45 藤井 田代子 14		ヨガベーシック 12:45-13:30 tomo 14			
14:30														
15:00	ベーシックエアロ 15:00-16:00 竹内 礼子 10		コア-BIX 14:30-15:00 REEKO 10		陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi 14		パレエバー 14:55-15:25 真妃 12		ヒップトレ & ストレッチ 15:00-15:40 10/1.15.22.29 高橋 勇弥 10/8 原田 公威 14		ピラティス 14:00-15:00 原田 公威 14			
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 14		ペイトレーニング 19:00-19:30 高橋 勇弥 【予約制・有料】 *19:00~ ジムエリアにて実施		ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥 8		サーキットトレーニング 18:15-18:30 高橋 勇弥 14		ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥 8		コア-BIX 18:00-18:30 REEKO 10			
18:30	ヒップトレ 18:25-18:50 原田 公威 14													
19:00	体幹トレーニング & ストレッチ 19:00-19:50 晩田 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 江藤 こなみ 10		ZUMBA® 18:40-19:40 Yume 14		水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 卓人 14		ヨガベーシック 18:40-19:40 tomo 14			
19:30														
20:00	ペイトレーニング 20:00-20:30 晩田 裕都 【予約制・有料】 *20:00~ ジムエリアにて実施		コンディショニング トレーニング 20:10-20:50 高橋 勇弥 14		ヨガベーシック 19:50-20:50 arai 14		ラテンエアロ 19:50-20:50 桑原 和佳子 14		初心者水泳 20:00-20:45 江藤 こなみ 10		平泳ぎ 19:20-19:50 小林 祐也 10			
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

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。
 ・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。
 ・ネックゲーターやパフ等で代用可。
 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: 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。
 ・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ませ。
 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)

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

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											<p>● Infectious Disease Control</p> <p>① Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson.</p> <p>② Adjust the number of participants Please check the Jananese 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 : Gym entrance counter Pool lesson : In front of the monitoring room</p> <p>③ Disinfection 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 scedules *</p> <p>● There is a case of using two courses for pool lesson * depending on the capacity.</p>							
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									
8:00					Online only BMR Boost 8:10-8:40													
30		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI																
9:00																		
30																		
10:00																		
30																		
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									
30																		
12:00	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		Refresh Yoga 11:45-12:30 arai							
30	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi																	
13:00	Abs Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi		Back Conditioning 12:50-13:50 Natsumi Masubuchi		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama						Yawarahan Exercises [Paid lesson] 12:45-13:30 Kimitake Harada		Yoga 12:45-13:30 tomo					
30		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI																
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada																	
30		Relax crawl 14:30-15:00 Koto Sakurada																
15:00	Basic Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Yin Yoga 14:30-15:40 Hiromi													
30		One point lesson 15:05-15:35 Koto Sakurada																
16:00																		
30																		
17:00																		
30																		
18:00																		
30																		
19:00																		
30																		
20:00																		
30																		
21:00																		
30																		
22:00																		
30																		
23:00																		

Ticket: A

10/1.15.22.29 Yuya Takahashi
10/8 Kimitake Harada

Lesson will be held in GYM

Lesson will be held in GYM

Lesson will be held in GYM

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

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
プールプログラム	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	鈴木単人	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	櫻田琴	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	櫻田琴	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	-
	リラクスクロール	櫻田琴	優しく丁寧に泳ぐクロールレッスンです。スイミングコーチ歴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	-
	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。腕の動き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	-
	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、しなやかに泳ぎを目指すレッスンです。力が入ってはいけません！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	-
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	-	
ピラティス	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、呼吸と全身を伸ばし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	👟

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
ヨガ	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、からだの奥にまで働きかける静かなヨガです。	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教わり、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、呼吸法を丁寧に教わりながら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	-
	トレーニング	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	ダンベルや自体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 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。ストレッチや自体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	-
	脚トレ	原田公威	つま先～太ももまで、脚がスッキリして歩きやすくなるトレーニングをご提供します。	低	-

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
トレーニング	ベアトレーニング 【有料・予約制】	晩田裕都 高橋勇弥	Lets Enjoy Trainingがリニューアル！2名同時のパーソナルトレーニングで、ご友人やご家族でのご予約も可能です。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腕/脚・お尻/胸部 4week胸部/腕/背中 5week肩/肩/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	👟
ダンス系	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ふ方、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、全身の筋力もZUMBA®なら楽しく続けることができます。	中	👟
	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	-
エアロピクス	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	👟
	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	👟
コンディショニング系	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	-
ストレッチ	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、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体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トレーニングで引き締め、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	👟
脂肪燃焼系	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	👟

レッスン変更のお知らせ

10/13現在

<u>月曜</u>	日付	クラス名	時間	インストラクター
	10/18.25	初心者水泳	20:20-20:50	小林 祐也 → 休講
<u>金曜</u>	日付	クラス名	時間	インストラクター
	10/22	脚トレ	19:55-20:30	原田 公威 → 高橋 勇弥
	10/15.22	平泳ぎ	19:20-19:50	小林 祐也 → 江縫 こなみ

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。