

スタジオレッスン						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai	朝のピラティス 7:15-8:00 Mina	1日の始まりヨガ 7:15-8:00 緒方 よう	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	↓NEW!! バーチャルボクシング® 11:45-12:30 Haruki	アイテム トレーニング 12:00-12:30 落合 陽生
朝活カラテ ボクササイズ ミット打ち 【1枠20分・有料】 8:20-10:00 瀬戸 芳和	太極拳 10:15-11:00 弓	朝活カラテ ボクササイズ ミット打ち 【1枠20分・有料】 8:20-10:00 瀬戸 芳和	ベーシックヨガ 11:00-11:45 山上 弥香	ストレッチ&腹筋 10:20-11:05 落合 陽生	ストレッチヨガ 12:45-13:30 緒方よう キャンセル待ち 受付レッスン	ピラティス 13:00-13:45 原田 公威 キャンセル待ち 受付レッスン
カラテ護身術 ピギナーズ 10:15-11:00 瀬戸 芳和	ボディメイク トレーニング mini 11:15-11:45 晩田 裕都	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 キャンセル待ち 受付レッスン	やさしいピラティス 12:00-12:45 Mina	ボール転がすヨガ 11:30-12:15 arai (16)	ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko キャンセル待ち 受付レッスン	キックボクシング ミット打ち 【1枠20分・有料】 古瀬 翔 ※5月は ①5/9(土) 16:30~18:30 ②5/24(日) 14:00~18:20 キャンセル待ち 受付レッスン
ボディメンテナンス 11:15-12:00 aya	セミパーソナル 【予約制・無料】 12:00-12:30 晩田 裕都 キャンセル待ち 受付レッスン	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 (16) キャンセル待ち 受付レッスン	お昼の ボディ・リフレッシュ 14:10-14:25 落合 陽生	ZUMBA® 12:45-13:30 Yumiko	J-POPダンス 14:45-15:30 石川 文基	
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	JAZZ DANCE 初級 12:00-12:45 佐藤 梓	トータルボディ ワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実	トータルボディ トレーニング ~腹筋+OO~ 14:30-15:00 落合 陽生	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	ZUMBA for Beginners 15:45-16:30 Yumiko	
心身調整ヨガ 13:15-14:00 Chiaki	ストレッチヨガ 13:00-13:45 HINAGO キャンセル待ち 受付レッスン	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	ヒップホップ 17:45-18:30 Nanako	陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi		
バーチャルボクシング® 18:00-18:45 茂呂 一雄	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	リセット&リカバリー 18:10-18:30 原田 公威	ランニングサークル 18:40-19:40 晩田 裕都 (8) 18:40までに フロント前集合!! ↓(予約不要)↓	CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO (12)		
ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-19:45 晩田 裕都	ショートピラティス 18:10-18:40 原田 公威	ピギナーフロー 18:40-19:40 kazu キャンセル待ち 受付レッスン	ベーシックヨガ 18:40-19:40 kazu	リラックスフローヨガ 18:40-19:25 EMI		
ポール コンディショニング 20:00-20:20 落合陽生	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (15)	ヨガベーシック 19:50-20:50 arai	Disco World 19:50-20:35 Yumiko	セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都 キャンセル待ち 受付レッスン		
					19:00閉館	
						ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都
						リラックスストレッチ 20:20-20:40 晩田 裕都
22:00閉館						

プールレッスン					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
泳法 ワンポイントレッスン 10:30-11:00 後藤 寿郎 (10)	水中ウォーキング & アクアダンス 14:15-15:00 鈴木 隼人	水中運動初級 11:00-11:30 木村 久美子	水泳中・上級 16:45-17:15 岡崎 道子 (10)	水泳初級1 【月謝制・有料】 11:00-11:45 西田 寛	水中ウォーキング & アクアピクス 14:15-15:00 植村 有紀子
水中ウォーキング & アクアピクス 14:15-15:00 植村 有紀子		泳法中級 11:30-12:00 木村 久美子	アクアピクス 19:00-19:30 鈴木 隼人	エンジョイアクア 14:15~15:00 大堀 陽子	
クロール基礎 19:30-20:00 鳥井 摩耶		アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実		水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎	水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎

①レッスンの予約について

- 毎月27日の午前7時より、メンバーサイトにて次月1ヶ月分の予約が可能になります。
- レッスンの同時予約可能数はお一人様につき10枠です。
- メンバーサイトをご利用にならないお客様は、フロントのiPadでご予約が可能です。ご予約には入退館で使用するQRコードが必要です。操作等でご不明点がございましたらスタッフまでお声がけください。
- メンバーサイトでの予約はレッスン開始時刻まで、キャンセルはレッスン開始の30分前まで可能です。なお、7日間で3回無断キャンセルされると、7日間予約ができなくなりますのでご注意ください。
- レッスンに参加される方は、レッスン開始までに必ずフロントのiPadでチェックインを行って下さい。レッスン開始時刻の3時間前よりチェックインが可能です。

②レッスンの受講について

- 受講後は、ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。
- レッスン時間を過ぎてからの途中参加はご遠慮下さい。

③プールレッスンについて

- レッスン参加人数が8名以上の場合、レッスン用に2コース使用いたします。

④祝日営業のレッスン実施について

- 10:00以前開始のレッスンや、18:00以降開始のレッスンは実施しません。

⑤代行・休講情報について

- ホームページをご覧ください。また、急遽レッスンに変更がある場合がございます。

【スケジュール表の見方】

○色分けについて		○マークについて			
ヨガ系	ダンス系	🍃	初心者の方も安心してご参加頂けるレッスンです。	🔥	温度の高い室内で行うホットレッスンです。
ピラティス系	燃焼系				
トレーニング系	その他	(12)	カッコ内の数字が定員のレッスンです。	キャンセル待ち 受付レッスン	キャンセル待ちを登録できるレッスンです。
プールレッスン					

【お知らせ】

○おかげさまでオープン10周年！
スタジオをはじめ、5月はイベントが盛りだくさんです！
詳しくは公式LINEや館内の掲示をご覧くださいませ。

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	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 行います。	低 中	-	水	スタジオ	1日の始まりヨガ	緒方 よう	前半はコンディショニング、後半はヨガの代表的なポーズを繋げて動い ていきます。ダイナミックな動きも含まれているので全身の活性化、血液 の循環を促進して素敵な一日をスタートさせましょう！	低 中	-	金	スタジオ	体幹引き締めヨガ	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	-
	カラテ健身術ピギナーズ	瀬戸口 芳和	護身に役立つ空手の型とワザで、ココロもカラダもしなやかに！ 体幹、脚力、柔軟性強化にも効果的です。	中	-	スタジオ		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	-	スタジオ		ストレッチ&腹筋	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	-	
	ボディメンテナンス 【ホット】	aya	アイテムなど使用しながら身体をほぐしつつ、正しく筋肉がつくよう身体 を動かして姿勢を整えていきます。	低	-	スタジオ		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て、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	-	スタジオ		ボール転がすヨガ	arai	ストレッチボールを使って身体を緩めながら、ヨガの動きを行います。 身体のバランスを整えて、筋力・柔軟性・姿勢を改善していきます。	低 中	-	
	ピラティス	後藤 寿郎	インナーマッスルを強化し、身体全体のバランスを整えることで、動きや すい身体、美しい姿勢を作ります。	低 中	-	スタジオ		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	○	スタジオ		ZUMBA®	Yumiko	世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。 気軽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○	
	心身調整ヨガ	Ohiaki	呼吸と動きを連動させながら流れるように動くクラス。ポーズと呼吸を調 和させることで集中力アップ、心身のリフレッシュに繋がります。	中	-	スタジオ		からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセクションからださを整えましょう。	低	-	スタジオ		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	-	
	バーチャルボクシング®	茂呂 一雄	元日本ライト級プロボクサーによる脂肪燃焼運動&反射神経アップ運 動です。 ボクシング動作が初めての方も慣れていない方も、ご自身のペースを選 べます。	中	○	スタジオ		リセット&リカバリー 【ホット】	原田 公威	1日の仕事で疲れた頭と身体をリセットするプログラムです。 快眠に効果◎です。	低	-	スタジオ		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 ことの難しい腰・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』に意識を向けたら、『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 グです。 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！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	-	
	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	△	プール		ピギナーフロー 【ホット】	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	-	スタジオ		CORE-BIX	REEKO	筋力+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	○	
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、月曜日にリフレッシュさせましょう！	低	-	プール	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	-	スタジオ	リラク্স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	泳法ワンポイント レッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくりに泳ぐことを目標とするクラスです。 クロールをメインに、他の3種目のポイントも少しずつアドバイスします。	低	-	プール	水中運動初級	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！ 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	-	プール	セミパーソナル 【予約制・無料】	晩田 裕都	普段トレーニングされている方も、そうでない方もこの機会にトレー ニングの理解を深め、自分の身体を変えるきっかけを一掃に作りましょ う！	低 高	○			
	水中ウォーキング& アクアピクス	植村 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行います。 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	-	プール	泳法中級	木村 久美子	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	-	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。	中	△			
	クロール基礎	鳥井 康郎	クロールをきれいに泳げるようになるための基礎のレッスンです。呼吸 の仕方やけのび、浮くための重心の取り方から始めます。泳げない方 も、フォームを見直したい方にもおすすめです。	低	-	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	-	プール	リラク্সストレッチ	晩田 裕都	ご自身の身体と向き合いながら全身をほぐして伸ばしていきましょう！	低	△			
火	朝のピラティス	Mina	ストレッチを採り入れながら、ピラティストレーニングを行いましょう。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 中	-	木	スタジオ	ベーシックヨガ	山上 弥香	呼吸を深めてゆっくりに、または動きをつけながら身体全体をしっかり と動かし、身体の内側から温め血行促進を促します。	中	-	土	プール	水泳初級1 【月謝制】 8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	-	
	太極拳	弓	太極拳とは、ゆったりとした動きと呼吸に重点を置いた中国の伝統的な 武術です。種やかで柔らかい動きの中にも、しっかり負荷をかけられま す。この先の「転倒しない強い足腰のために」一緒に始めましょう！	低 中	○		スタジオ	やさしい ピラティス	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しょ う。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 中	-		プール	エンジョイアクア	大堀 陽子	音楽に合わせて、水の中で楽しく身体を動かすアクアピクスレッスンで す。水の抵抗と浮力を活かして関節に優しく、全身をバランス良く動か していきます。	低	-	
	ボディメイクトレーニング mini	晩田 裕都	30分で、効かせるトレーニングを行います！	中	-		スタジオ	お屋の ボディ・リフレッシュ	落合 陽生	体幹を含む全身のストレッチを行います。 木曜日に身体をほぐしたい方はもちろん、次レッスンの準備運動として もぜひご参加ください！	低	-		プール	水泳 初級1	後藤 寿郎	姿勢やキックといった基礎から始め、クロールでゆっくりにキレイに20M 完泳を目指します。	低	-	
	セミパーソナル 【予約制・無料】	晩田 裕都	普段トレーニングされている方も、そうでない方もこの機会にトレー ニングの理解を深め、自分の身体を変えるきっかけを一掃に作りましょ う！	低 高	○		スタジオ	トータルボディ トレーニング ~腹筋+〇〇~	落合 陽生	腹筋をはじめ、自重や道具を使った様々なトレーニングを行います。 "〇〇"の中身は毎月変わります。初心者の方にもおすすめです！	低 中	○		プール	水泳 初級2	後藤 寿郎	四泳法に慣れ親しむクラスです。ポイントを絞ったアドバイスで、効率的 な動きを目指します。	低	-	
	JAZZ DANCE初級	佐藤 梓	ストレッチで身体をほぐした後、ダンスの動きでエクササイズを行いま す。 音楽を楽しみながら身体を動かしましょう！	中	○		スタジオ	ヒップホップ	Nanako	HIPHOPの基礎的な動きを、楽しく汗をかきながら音に合わせて踊りま す。デスクワーク続きの身体も音楽に合わせて踊れば、ストレスも楽しく 発散できます！もっと運動量を増やしたい方にもおすすめです！	中	○		スタジオ	バーチャルボクシング®	Haruki	シャドーボクシングの動きで脂肪燃焼運動&反射神経アップ！ ボクシング動作が初めての方も慣れていない方も、ご自身のペースを選 べます。	中	○	
	ストレッチヨガ	HINACO	呼吸と共に全身を満遍なく使いながら体を整えていきます。"ストレッチ" と聞くとゆったりほぐすような印象があるかもしれませんが、しっかりと筋 肉を使って伸ばす動きを行うため、じんわりと汗をかく程度の運動量 のあるクラスです。	中	-		スタジオ	ランニングサークル	晩田 裕都	皇居周辺をメインにランニングを行います。定期的な周辺の観光スポ ットへ出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコース の場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公 式LINEへ掲載します。参加希望の方は18:40までにフロント前にお集ま りください！	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力リリースを加え、より効率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	○	
	CORE-BIX	REEKO	筋力+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	○		スタジオ	ベーシックヨガ	kazu	ヨガの基本のポーズを繰り返ししながら、集中力を高め心身を整えてい きます。	低 中	-		スタジオ	ZUMBA®	Yumiko	世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。 気軽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○	
	ショートピラティス	原田 公威	30分と短いので、タイパ◎。休憩を挟まず、効果のあるエクササイズを 連続で行います。	中	-		スタジオ	Disco World	Yumiko	70~90年代にDiscoでかかっていた曲や昭和の歌謡曲に合わせて踊る ダンスレッスンです。腰付を覚える必要もなくお気軽にご参加頂けます。 懐かしい曲を聴きながら楽しく身体を動かしましょう！	低	○		スタジオ	エアロピクス	石川 文基	コンディショニング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	○	
	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	○		プール	水泳中・上級	岡崎 道子	いかに抵抗を減らすかを意識してフォームを整え、美しいストリームライ ンを目指す教室です。	中 高	-		スタジオ	ZUMBA for Beginners	Yumiko	YumikoIRによる、初心者向けのZUMBAクラスです。 ダンス未経験の方でも安心してご参加いただけます！ 前半は基本ステップのレクチャーで動きを学び、後半は音に合わせて学 んだ動きで踊りましょう！	低 中	○	
水泳ウォーキング & 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	-	プール	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	-	プール	J-POPダンス	石川 文基	流行りのJ-POPの曲で楽しく踊ります。 ダンス未経験の方も大歓迎。 ※隔月でエアロピクスとJ-POPダンスを交互に実施いたします。	低 中	○				
日	スタジオ	アイテムトレーニング	落合 陽生	軽めのダンベルやゴムボールなど、道具を使ったトレーニングを行な います。	低 中	-	スタジオ	ピラティス	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	-	スタジオ	アイテムトレーニング	落合 陽生	軽めのダンベルやゴムボールなど、道具を使ったトレーニングを行な います。	低 中	-		

シューズ凡例
○:必要 -:不要 △任意(どちらでも)
※今月の新しいレッスンは赤文字で記載しています。

10th
Anniversary

特別レッスン

Free Fight 定員18名

担当 KATSUKI

5月4日 (月・祝)

13:15~14:00

ご予約はメンバーサイトにて

10周年記念イベント

大手町 de ティータイム

～ゴールデンウィークスペシャル！～



日時:5/4(月・祝)

14:15～15:00

会場:スタジオエリア

定員:10名 担当:Haruki

参加費:880円(税込)

(ご予約はメンバーサイトにて受付中です!)



久々の午後開催です。
(お待たせいたしました)
ゴールデンウィークに、届いたばかりの
春摘みダージリンを味わう！
そんな贅沢なひとときを
一緒に過ごしませんか？

10周年プールイベント

SPA大手町水泳大会

～クロール・スプリント選手権～

日時:5/24(日)

14:30～16:00

会場:プールエリア

○部門○

- ・男性20代から40代までの部
- ・女性20代から40代までの部
 - ・男性50代以降の部
 - ・女性50代以降の部

定員:各10名 担当:落合・鳥井

ご予約はメンバーサイトにて承ります。



クロール1往復(40m)を泳ぎ、
そのタイムを競います。
上位入賞者には豪華景品をプレゼント!
泳ぎに自信がある方も、泳ぎの練習を頑張っている方も、みんなで泳ぎを楽しみましょう!