

2025年5月

レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

スタジオレッスン							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	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai	朝の優しい 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	FREE ヒップトレ 12:00-12:30 落合 陽生	アイテム トレーニング 12:00-12:30 落合 陽生	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 泳法基礎 11:00-12:00 木村 久美子	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人	水泳初級1 【月謝制・有料】 11:00-11:45 西田 寛	アクアビクス 14:30-15:15 吉田 咲子
カラテ護身術 ビギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	パレトン&ストレッチ 10:30-11:30 Yoshino	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	ストレッチヨガ 11:00-11:45 EMI	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	ピラティス 13:00-13:45 原田 公威	水中ウォーキング & アクアビクス 13:15-14:00 植村 有紀子	アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫	アクアビクス 14:20-15:05 秋山 拓実	アクアビクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎	
ボディーメンテナンス 11:15-12:00 aya	D-kick 11:45-12:30 HIRO	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 (16)	やさしいピラティス 12:35-13:20 Mina	リフレッシュヨガ 11:30-12:15 arai	ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko	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 5/10(土) 16:00~18:20 5/25(日) 14:00~18:20	FREE アクアストレッチ 19:00-19:30 落合 陽生	アクアビクス 19:45-20:15 水夫			水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎	
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	ストレッチヨガ 12:50-13:35 HINACO	トータルボディ ワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実	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	エアロビクス 14:45-15:45 竹内 礼子							
↓ NEW!! やさしい ボディメイク 13:15-14:00 狩野 謙斗	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	トータルボディ トレーニング ~腹筋+〇〇~ 14:30-15:00 落合 陽生	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	トータルボディ トレーニング ~自重編~ 16:00-16:30 落合 陽生							
パワーヨガ 14:15-15:00 Chiaki	↓ 内容変更!! ショートピラティス 18:10-18:40 原田 公威	チューブ トレーニング 18:10-18:30 晩田 裕都	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	*19:00~ セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都	ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu	ランニングサークル 18:40-19:40 晩田 裕都 (8)	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~ 19:00-20:00 晩田 裕都	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	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		19:00閉館						
FREE ポール コンディショニング 20:10-20:30 落合陽生	フォローセミナー 【有料】 20:30-21:10 原田 公威		Disco World 19:50-20:35 Yumiko	GYM相談室 【予約制・無料】 ①19:00-19:15 ②19:15-19:30 晩田 裕都 (2)								
					ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都							
							FREE コンディショニング 20:20-20:40 晩田 裕都					
22:00閉館							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の開始時刻まで、予約キャンセルはレッスン開始の30分前まで可能です。 ・メンバーサイトから予約された方は、参加時に必ずフロントのiPadでチェックインを行って下さい。 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)	定員が異なるレッスンは()内の数字が定員となります。		FREE	予約不要で受けられるフリーレッスンです。		
プールレッスン												
【お知らせ】												
○セミパーソナルの日程・内容について 5/13 背中 5/20 HIP 5/27 SECRET ※ご予約はフロントにて ○フォローセミナーの日程・内容について 「慢性疲労を改善する為の栄養講座」 5/27(火)20:30~21:10 参加費¥1,650(税込) ※ご予約はメンバーサイトより												

月		水		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	
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	-	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	-	
	カラテ體術ビギナーズ	瀬戸口 芳和	體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 を動かし姿勢を整えていきます。	低	-		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	-	
	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	-		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	○	
	やさしいボディメイク	狩野 謙斗	ストレッチを含め、低～中強度のトレーニングを行います。 どなたでもお気軽にご参加ください！	低	△		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	-	
	パワーヨガ	Chiaki	呼吸と動きを連動させながら流れるように動くクラス。パワフルなポーズ 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	-		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 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	-	
	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る方も、ご自身のペースを選べます。	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	○	
	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	△		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	泳法ワンポイント レッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくり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	-	GYN相談室	晩田 裕都	ジムであなたのお悩みを解決します！	低	△		
	水中ウォーキング& アクアビクス	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	-	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	△		
	アクアストレッチ	落合 陽生	水の中で浮かんだり、身体を伸ばしたりして身体をリフレッシュさせる レッスンです。泳ぎとはまた違う、水中ならではの疲労回復を体感してみ てください！ ※ゴーグルのご用意をお願いします。	低	-	コンディショニング	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	△		
スタジオ	朝の優しい 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	-	プール	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えることができます。	低	-	
	バレトン&ストレッチ	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。ストレッチも行いますのでどなたでも安心して運動をお楽 しみいただけます。	低	-		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とキレイに20M 完泳を目指します。	低	-	
	D-kick	HIRO	ストリートファイトをイメージしたキックボクシング動作をアレンジした脂 肪燃焼200%のクラスです！楽しくシェイプしましょう!!	中	△		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	-	
	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	-							
	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	○							
	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	-							
	ストリートダンス	SAGHIKO	音楽に合わせ、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	○							
	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緒に作りましょう！	低 高	○							
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	-	スタジオ	ヒップトレ	落合 陽生	ヒップに重点を置いたトレーニングを行います。 下半身の引き締めを行いたい方、お待ちしております！	低	-	
	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	-		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	○	
	アクアビクス	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	-		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	○	
プール						スタジオ	エアロビクス	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	-	
							トータルボディ トレーニング	落合 陽生	腕立て伏せやスクワットなど、自身の身体を使ったトレーニングを行いま す。	低 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	-	プール	アクアビクス	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	△	
	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	-							

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字で記載しています。

レッスン変更のお知らせ

4/27現在

日付(曜日)	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	シューズ
5/1(木)	やさしいピラティス Mina	12:35-13:20	ヨガティス 緒方 よう	不要
5/5(月・祝)	ピラティス 後藤 寿郎	12:15-13:00	【特別レッスン】 Free Fight KATSUKI	必要
5/6(火・祝)	ストレッチヨガ HINACO	12:50-13:35	ボディコンディション HIRO	不要
5/7(水)	からだケア Hiromi	14:30-15:30	からだケア まきこ	不要
5/8(木)	やさしいピラティス Mina	12:35-13:20	ヨガティス 緒方 よう	不要
5/17(土)	アクアビクス 吉田咲子	14:30-15:15	アクアビクス 宇賀神 澄子	不要

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。

ウォーキング・ランニングイベント

LET'S GO!

新緑ツアー

5月3日(土・祝)16:35～17:35

行先：神田明神（ウォーキング）

5月11日(日)14:15～15:15

行先：赤坂御用地（ランニング）

5月17日(土)16:35～17:35

行先：皇居周辺（ランニング）

○定員：各8名 ○担当：落合陽生



初夏の陽気と緑を感じながら
街歩きやランニングを
楽しみましょう！

17日はヒノキ湯と同時開催♪

9th
Anniversary

特別レッスン

Free Fight 定員18名

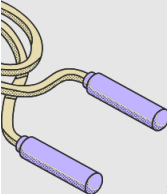
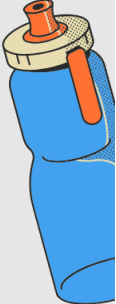
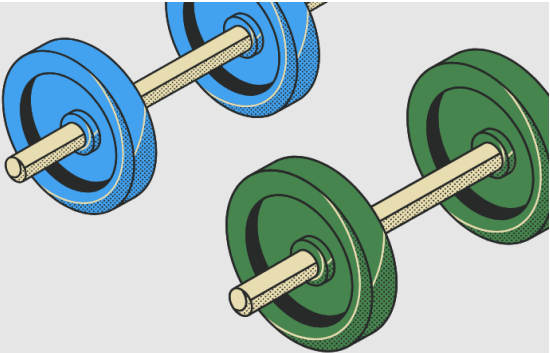
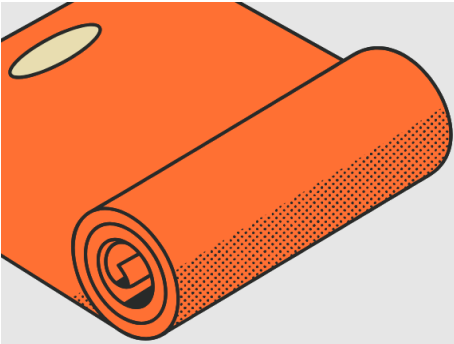
担当 KATSUKI

5月5日（月・祝）

12: 15～13: 00

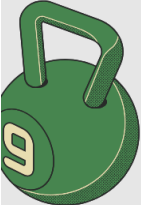
4月27日（日）0時より

メンバーサイトにて予約開始



ベンチプレス & スクワット測定会

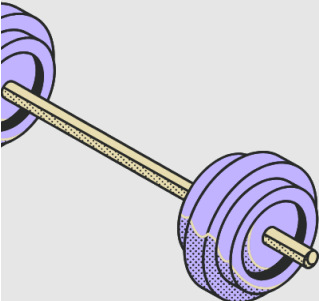
~自分の限界を知ろう~



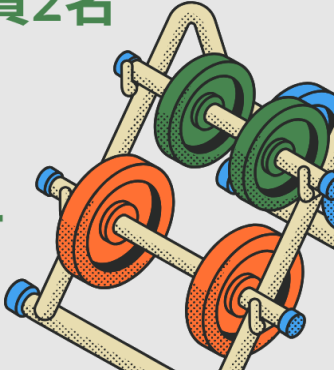
5月5日（月・祝）担当晩田

・ 14: 15～15: 00 定員2名
女性限定枠

・ 16: 00～16: 45 定員2名
男性限定枠



参加費 無料
予約はフロントにて



9周年特別レッスン

5/6（火） 13：50～15：10 3部構成

13：50～14：10 YUTO

StyleUpTraining

14：20～14：40 REEKO

ChooChooTRAINでExercise

14：50～15：10 KIMITAKE

HipJointExercise

各レッスンご予約は不要です！
開始時刻までにスタジオへお越しください！



開始時刻を過ぎての入室はできません。
また、21名以降のご参加はお断りする
場合がございます。予めご了承下さい。