

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						
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
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
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
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	エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子	
↓ NEW!!	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	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	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)	19:00閉館	
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		
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						

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 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	アクアピクス 14:30-15:15 吉田 咲子
水中ウォーキング & アクアピクス 13:15-14:00 植村 有紀子	アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫	アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実	アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎	
FREE アクアストレッチ 19:00-19:30 落合 陽生	アクアピクス 19:45-20:15 水夫			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】

〇色分けについて		〇マークについて			
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】

〇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

〇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

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	-	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	-
	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	-	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	-	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	-	
	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	-	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	○	
	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	△	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	-	
	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	-	チューブトレーニング 【ホット】			晩田 裕都	チューブを使って全身を鍛えましょう！	中	-	
	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	-	ビギナーフロー 【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	-	
	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	△	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		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						
		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	-			アクアビクス	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	-
		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	-							
		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	-			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	-
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	-	木	スタジオ	ストレッチヨガ	EMI	呼吸を深めてゆっくりと、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	-
	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	-	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	-	
	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	△	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	-	
	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	-	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。初心者の方にもオススメです！	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	○	ヒップホップ			Nanako	音楽に合わせ、HIPHOPの表現要素を用いて踊るクラスです。	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	-	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。定期的に周辺の観光スポッ トへ向く事もあります。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	○	
	ストリートダンス	SACHIKO	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	○	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	-	
	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と一緒に作りましょう！	低 高	○	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。振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	○	
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	-	プール						
		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	-			アクアビクス	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	-
		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	-							
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	-	日	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	-

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

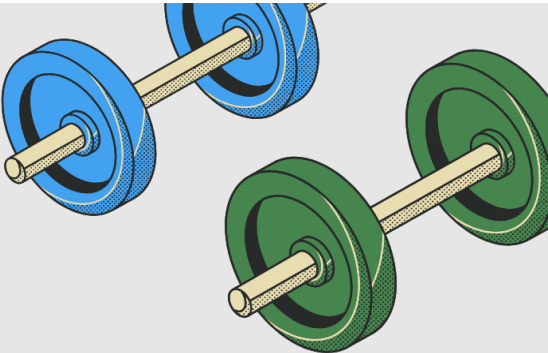
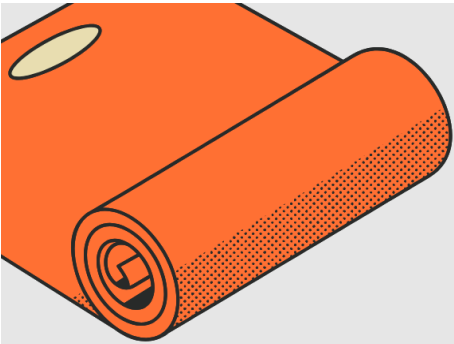
担当 KATSUKI

5月5日（月・祝）

12: 15～13: 00

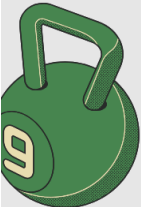
4月27日（日）0時より

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

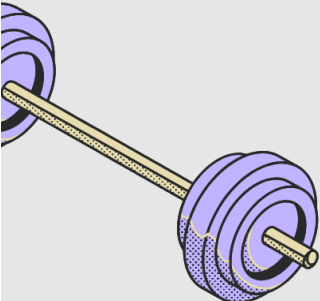
~自分の限界を知ろう~



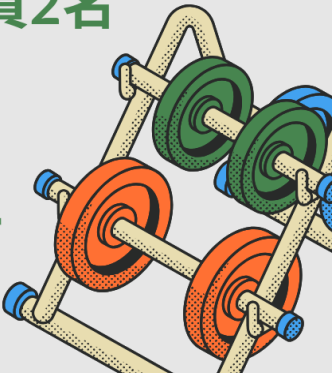
5月5日（月・祝）担当晩田

・ 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。予めご了承ください。