

	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	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		かんたんインターバル 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><b>①参加人数の調整</b> 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><b>②手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒</b> ・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。</p> <p><b>③途中入室・入水について</b> ・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><b>④代行・休講情報について</b> ・ホームページをご覧下さい。 ・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><b>⑤プールレッスンについて</b> ・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。</p>							
8:00	オンライン限定 代納アップ 8:10-8:40																	
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI														
9:30		↑1ポイント付 セルフトレーニング		↑1ポイント付 セルフスイミング														
10:00	Hot Lesson																	
10:30			パレトン 10:30-11:30 Yoshino		CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫											
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子																	
11:30																		
12:00			筋力リリース & 体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari															
12:30	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威																	
13:00		水中健康ウォーキング 13:00-13:45 狩野 謙斗	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													
13:30																		
14:00	Free Fight 14:00-14:45 勝木 真教																	
14:30																		
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													
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 18:30-19:20 晩田 裕都																	
19:30	夜フィット 19:30-20:00 川崎 達也																	
20:00																		
20:30																		
21:00																		
22:00																		

19:00閉館

**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。

**【料金】**

- ・現会員：¥1,100
- ・休会中の方は、休会費(¥3,300)のみでご利用頂けます。

22:00閉館

2023.9~

# Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

	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 schedules*</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		Simple HIIT 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																	
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI																
10:00	<b>Hot Lesson</b>																	
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		Swim School [Paid lesson] 11:00-11:50 Yutaka Nishida						Refresh Yoga 11:30-12:15 arai			
12:00			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki													
13:00	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		Yoga 12:45-13:30 tomo	
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki						↑ For beginners		Swim Beginners 13:30-14:15 Kazumi Nitta						Hula 13:45-14:45 Takako Abe		Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki	
15:00		Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano							Limited Class (September) 15									
16:00			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Body Care 14:30-15:30 Hiromi				Swim School [Paid lesson] 13:00-13:50 Yutaka Nishida		Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki		Aquabics 14:30-15:15 Sakiko Yoshida					
17:00									Aquabics 14:20-15:05 Takumi Akiyama		Ballet Bar 14:55-15:25 Maki		Aerobics 15:10-16:10 Reiko Takeuchi					
18:00											Jazz Dance 15:30-16:20 Maki							
19:00	Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		<b>Hot Lesson</b>													
20:00	Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki ↑ For beginners	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Beginner Flow 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI		Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki		Yoga 18:40-19:40 tomo							
21:00		Aquabics 19:45-20:15 Suifu	Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners		Yoga 19:50-20:50 arai		Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara		Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki		dumbbell workout 20:10-20:40 Yuto Banda ↑ For beginners							
22:00									Beginner Swim 20:00-20:30 ikuya Kishimoto									

22:00 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

	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【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	-	水	かんたんインターバルトレーニング	Hiromi	前半はストレッチで全身を気持ちよく伸ばし、後半は音楽に合わせてインターバルトレーニングで良い汗をかきましょう	低〜中	-	金	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	-			
		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	-		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	-		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	-			
		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	-		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	-		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キングするストレス発散のオールインワンプログラムです。	中	○			
		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にくい体へ。	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	○		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	-			
		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	○		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	-		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	-			
		ボディメイクトレーニング～全身を鍛えよう～	晚田 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	-		ピギナーフロー	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	-		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	○			
		夜フィット	川崎 達也	血流促進によるカラダのメンテナンスを行います。首回り、肩周辺、背中、股関節中心に整えます。	低	-		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	-		ベーシックヨガ+【ホット】	tomo	ヨガの基本的なポーズを呼吸と共に深めていきます。ベーシックヨガよりも運動量は多めです。初心者～中級者、ヨガの動きに慣れてきてステップアップしたい方におすすめです。	中	-			
月	プール	AQUA BALANCE	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング。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。	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ることができます。	低	-	土	ダンベルワークアウト	晚田 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までを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	-			
		水中健康ウォーキング	狩野 龍斗	水の特性を利用して、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	-		ウエイクアップヨガ【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	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	-		
		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	-		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	-			スタジオ	ベーシックヨガ+【ライブ配信】	tomo	ヨガの基本的なポーズを呼吸と共に深めていきます。ベーシックヨガよりも運動量は多めです。初心者～中級者、ヨガの動きに慣れてきてステップアップしたい方におすすめです。	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	-		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い方におすすめです。	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	○		
火	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	-	木	スタジオ	バレエストレッチ	真紀	どなたでも参加できる柔軟性UPストレッチです。筋肉を使ってストレッチをしていきながら姿勢の矯正を意識して行ないます。	低	-	日	スタジオ	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	○	
		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	-			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	○			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	-	
		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	-			ジャズダンス	真紀	身体全体をほぐしながら伸ばすエクササイズをして、JAZZダンスの振付を踊ります。1ヶ月に1曲のペースでゆっくり進めます。	中	○			プール	水泳入門コース	新田 和美	泳ぎながらの泳法レッスンも行うので潜れない方、浮けない方でも大丈夫！少しずつ泳ぎにチャレンジしていきましょう！	低	-
		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	-			ラテンエアロ	桑原 和佳子	ラテンと聞くとなかなかイメージですが、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気に楽しみたい方におすすめです。	低	○				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。夏にスキルアップしたい方にオススメです。	低	-
		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	○			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	-			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	○	
		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	-			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	-			SMART SWIM CITY WALK	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフスイム&セルフウォーク。ご希望される方へは経験豊富なスタッフからアドバイスさせていただきます。	低	-	
		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	○			水泳入門コース	新田 和美	泳ぎながらの泳法レッスンも行うので潜れない方、浮けない方でも大丈夫！少しずつ泳ぎにチャレンジしていきましょう！	低	-			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	-			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	-	

# レッスン変更のお知らせ

8/27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

9/20	かんたんインターバルトレーニング Hiromi	7:15-8:00	ポールストレッチ Mina
9/20	からだケア Hiromi	14:30-15:30	ゆる調整ヨガ SACHIKO
9/20	ベーシックヨガ arai	19:50-20:50	体幹トレーニング & ストレッチ 佐藤 梓
9/27	ベーシックヨガ arai	19:50-20:50	体幹トレーニング & ストレッチ 佐藤 梓

**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。