


2023.8~


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 | | | | | | | Hot Lesson | | | | <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 | Hot Lesson | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano | CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO | | Body Care 14:30-15:30 Hiromi | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno | | Hot Lesson | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

22:00 CLOSE

| 月 | エリア | レッスン名 | 担当 | レッスン内容 | 強度 | シューズ | 水 | エリア | レッスン名 | 担当 | レッスン内容 | 強度 | シューズ | 金 | 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 | プール |
| 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 | スタジオ | 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 | スタジオ | 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 | - | | | 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を行います。 | 低 中 | | | - | スタジオ | 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 | ○ |
| | | 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 | - | | | スタジオ | 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 | | | - | 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 | - |
| | | 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 | - | | | 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 | 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 | ○ |
| | | 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 | ○ | | | スタジオ | 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 | 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 | - |
| | | ボディメイクトレーニング～全身を鍛えよう～ | 畠田 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 | - | | | スタジオ | 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出来ます。 | 低 | | | - | スタジオ | ダンベルワークアウト | 畠田 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 | - |
| | | 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 | - | | | スタジオ | アクアピクス | 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 | | | - | 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 | - |
| 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 | 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 | - | 土 | 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 | - | | |
| | | 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 | - | | | スタジオ | 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 | 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 | ○ |
| | | 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 | - | | | スタジオ | 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 | | | - | 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 | ○ |
| | | 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 | - | | | 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 | | | - | プール | アクアピクス | 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 | - |
| | 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 | バレエパー | 真紀 | バレエ入門～初級レベルのパーという種を持ったレッスンです。バレエの基本的な動きで体幹・美姿勢をつけていきます。靴下をお持ちになるとポーズを取りやすくなります。 | 中 | - | | 日 | スタジオ | 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 | - | |
| | | 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 | - | | | スタジオ | 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 | | | | ○ | | | | | |
| | | 筋力リリース&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 | - | | | スタジオ | 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 | | | | ○ | | | | | |
| 火 | スタジオ | 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 | - | プール | スタジオ | 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掃に楽しみましょう！ | 低 | ○ | 日 | スタジオ | 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 | - | | |
| | | 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 | ○ | | | スタジオ | 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 | | | - | | | | | | |
| | | 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 | - | | | スタジオ | 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泳げない方、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 | | | - | | | | | | |
| | | 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 | ○ | | | スタジオ | 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 | | | - | | | | | | |
| | プール | 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 | ○ | 木 | プール | アクアピクス | 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 | - | | 日 | スタジオ | 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 | - | |
| | | 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 | - | | | 木 | プール | 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 | - | | | | |
| | | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 Hizomi | 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

| | | | |
|------|-------------------------|-------------|----|
| 9/22 | 陰ヨガ~Advanced~ Hiromi | 15:00-16:15 | 休講 |
|------|-------------------------|-------------|----|

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。