

2025年12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 14:00-14:45 植村 有紀子	
↓ NEW!! 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 瀬戸口 芳和	↓ NEW!! 太極拳 10:15-11:00 弓	↓ NEW!! 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 瀬戸口 芳和	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 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	水中ウォーキング & アクアピクス 13:15-14:00 植村 有紀子		泳法中級 11:30-12:00 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 19:50-20:10 後藤 寿郎		
カラテ護身術 ビギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	↓ NEW!! 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		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	アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎			
ポディーメンテナン 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	ボール 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	FREE お昼の ポディ・リフレッシュ 14:10-14:25 落合 陽生	↓ 担当者変更! ZUMBA® 12:45-13:30 Yumiko	エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子		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。 ・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。 2025年9月からは、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。						
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	↓ NEW!! 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+〇〇～ 14:30-15:00 落合 陽生	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	FREE トータルボディ トレーニング ～自重編～ 16:00-16:30 落合 陽生		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。						
J-POPダンス 13:15-14:00 石川 文基	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	キックボクシング ミット打ち 【1枠20分・有料】 古瀬 翔 ※12月は ①12/6(土) 16:00～18:20 ②12/20(土) 16:00～18:20 キャンセル待ち 受付レッスン		【スケジュール表の見方】 〇色分けについて ヨガ系 ダンス系 ピラティス系 燃焼系 トレーニング系 その他 プールレッスン 〇マークについて 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。 (12) 定員が異なるレッス ンは0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。						
パワーヨガ 14:15-15:00 Chiaki	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	チューブ トレーニング 18:10-18:30 晩田 裕都	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)			【お知らせ】 12月より、一部レッスンでキャンセル待ちの受付を開始いたします。 該当レッスンには、レッスンスケジュール上に のマークを付けております。 是非、ご活用くださいませ！						
バーチャルボクシング® 18:00-18:45 茂呂 一雄	ショートピラティス 18:10-18:40 原田 公威	ビギナーフロー 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	リラクックスフローヨガ 18:40-19:25 EMI									
ポディメイク 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	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	ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都								
FREE ボール コンディショニング 20:10-20:30 落合陽生				FREE コンディショニング 20:20-20:40 晩田 裕都									
22:00閉館													

	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を行います。	低 中	-
		カラテ體身術ビギナーズ	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	-
		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	-
		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	-
		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。 ダンス未経験の方也大歓迎。 12月の曲は、Ashleyの『泣いて』です。	低 中	○
		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	-
		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	○
		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	△
月	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	-
		泳法ワンポイント レッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくり楽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	-
		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	-
火	スタジオ	クロール基礎	鳥井 摩耶	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	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	-
	スタジオ	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。穏やかで柔らかな動きの中にも、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	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しょう！	中	-
	スタジオ	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	○
	スタジオ	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	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	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	○
火	スタジオ	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	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	○
	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	-

	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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	-
		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、筋力をリリースしていくクラスです。	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	○
		からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセクションでからだを整えましょう。	低	-
		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	-
		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	-
		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	-
水	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	-
		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	-
		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	-
木	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	-
	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	-
	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	-
	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	-
	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。初心者の方にもオススメです！	低 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動けば、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	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	-
木	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	○
	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	-
	プール	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	-
木	プール	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	-

	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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	-
		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	-
		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	○
		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	-
		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！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	-
		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	○
		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	-
金	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緒に作りましょう！	低 高	○
	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	△
	プール	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	△
	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	-
土	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とキレイに20M完泳を目指します。	低	-
	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	-
	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	-
	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	○
	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	○
	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	○
	プール	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	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	-
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	-
		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文字で記載しています。

レッスン変更のお知らせ

11/27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
12/3(水)	チューブトレーニング 晩田 裕都	18:10-18:30	チューブトレーニング 原田 公威	不要
12/16(火)	ボディメイクトレーニングmini 晩田 裕都	11:15-11:45	ボディメイクトレーニングmini 落合 陽生	不要
12/16(火)	セミパーソナル 晩田 裕都	12:00-12:30	セミパーソナル 落合 陽生	必要
12/23(火)	朝のピラティス Mina	7:15-8:00	ヨガベーシック EMI	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。

スタジオレッスン キャンセル待ち受付開始のお知らせ

○対象レッスン（曜日/担当IR）

- ・ストレッチヨガ（火曜日/HINACO）
- ・ハタヨガ（水曜日/真木薫）
- ・ポールコンディショニング（水曜日/真木
- ・ビギナーフロー（水曜日/kazu）
- ・ストレッチヨガ（土曜日/緒方よう）
- ・ZUMBA®（土曜日/Yumiko）
- ・ピラティス（日曜日/原田公威）
- ・セミパーソナル（火曜日・金曜日/晩田裕
- ・ミット打ち（土曜日・日曜日/古瀬翔）

○開始日時

2025年12月1日（月）実施のレッスンよ

&ダンス
エクササ
イズ
12:00-
12:45
佐藤 梓

らせ

に薫)

に都)

にり