

2019年12月~

レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

	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	<ul style="list-style-type: none"> ●スタジオレッスン <ul style="list-style-type: none"> 各スタジオレッスン30分前に、ジム入り口前のカウンターにて整理券を配布します。 入室はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。 定員は20名までです。 クラスによっては定員が少ないものもございます。 ●プールレッスン <ul style="list-style-type: none"> レッスン開始5分前までにプールエリアにお越しください。(スイミングキャップを着用してください) 入水はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。 定員によっては、2コース使う場合がございます。 ●代行情報については、ホームページまたは、インフォメーションボードをご覧くださいませ。 													
7:30	↓担当者変更 モーニングヨガ 7:15-8:00 Hiromi ※12月のみ担当		パワーヨガ 7:15-8:00 レイコ		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		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					
8:00														
9:00		↓ New City Music 9:00-9:30 TAKEI												
10:00														
11:00	定員:18名 骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子		定員:18名 バレトン 10:30-11:30 Yoshino		整理券:A ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		定員:15名 Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子		スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子					
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00	23:00閉館													

●スタジオレッスン
各スタジオレッスン30分前に、ジム入り口前のカウンターにて整理券を配布します。
入室はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。
定員は20名までです。
クラスによっては定員が少ないものもございます。

●プールレッスン
レッスン開始5分前までにプールエリアにお越しください。(スイミングキャップを着用してください)
入水はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。
定員によっては、2コース使う場合がございます。

●代行情報については、ホームページまたは、インフォメーションボードをご覧くださいませ。

定員:18名

定員:18名

整理券:A

定員:15名

定員:17名
整理券:C

定員:15名

整理券:A

週替わりレッスン!
12/2.16 ZUMBA
12/9.23 DISCO WORLD

ウォーク&アクア
ワンポイントレッスン
2コース使用

週によって担当者が変更します。
12/6.20 担当:原田 公威
12/13.27 担当:高橋 勇弥

定員:15名

アクアピクス
ワンポイントレッスン
スイムサークル
2コース使用

上級者向け

19:00閉館

トライアスリートへの道
19:15-20:15
小林 祐也

中級者向け

: オレンジ太い枠はホット系レッスンです

:ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング

Lesson Schedule

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday					
Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool				
7:00-8:00 ↓ IR Change Morning Yoga 7:15-8:00 Hiromi		Power Yoga 7:15-8:00 Reiko		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		<p>●Studio Lesson</p> <ul style="list-style-type: none"> Tickets for lessons will be available at the Gym table before 30 minutes from the lesson's starting time. Please enter the studio according to the number on the ticket. The entrance will be within five minutes of the start of the lesson. The capacity is up to 20 people. Up to 15 people will be allowed in some classes. <p>●Pool Lesson</p> <ul style="list-style-type: none"> Please come to the pool area at the end of five minutes before the lesson starts. (Wear a swimming cap.) The entrance will be within five minutes of the start of the lesson. Depending on the capacity, there is a case to use two courses. For agency information, see the home page or 							
8:00-9:00 ※Limited to December	↓ New City Music 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI						AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI								
9:00-10:00 Max: 18																	
10:00-11:00 Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno		Balletone 10:30-11:30 Yoshino	↓ New City Music 11:00-11:30 TAKEI	Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki	Aqua Stretch 10:45-11:05 Kimitake Harada Aqua Workout 11:05-11:25 Kimitake Harada	Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno	Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto	Pilates 11:00-12:00 Kei									
11:00-12:00 Active Stretch 12:20-12:40 Yuva Takahashi Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuva Takahashi		Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki		Raja Style-Up Yoga 12:20-13:20 YUCA	Aquabics 12:10-12:55 Tamiko Yamamoto	bbarreless ~balance~ 12:15-13:15 Kei	WALK&JOG 11:45-12:15 Rena Kakuno					Warmup Stretch 12:00-12:20 Kimitake Harada			
12:00-13:00 Abe Training 13:10-13:30 Yuva Takahashi	Walk&Aqua 13:00-13:45 Jyuri Yasuda	Back Conditioning 13:00-14:00 Natsumi Masubuchi		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama	One point lesson for 4 types of swimming 13:00-13:30 Koike One point lesson for 4 types of swimming 13:35-14:05 Koike			Hula 13:45-14:45 Tayoko Hujii							ZUMBA 12:30-13:20 Yumiko	Back Shape 12:30-12:50 Tsuvoehi Kato Core Training 12:55-13:15 Tsuvoehi Kato	
13:00-14:00 Pilates 14:00-14:45 Jyuri Yasuda	One point lesson for 4 types of swimming 14:30-15:00 Koike	Latin 14:15-15:15 Mukai	Aqua Walking 14:20-14:50 Hayato Suzuki Aquabics 14:50-15:20 Hayato Suzuki	Yin Yoga 14:30-15:40 Hiromi	Walk&Aqua 14:45-15:30 Rena Kakuno	Ballet Bar 14:55-15:25 Maki	Stretch 14:40-15:00 Yuva Takahashi Aqua Workout 15:00-15:20 Yuva Takahashi		One point lesson for 4 types of swimming 14:05-14:35 Koike						Pilates 14:00-15:00 Kyongsik	WALK&JOG 13:45-14:15 Rena Kakuno	Circuit Training 14:35-14:55 Yuva Takahashi
14:00-15:00 Alternate-week lesson 15:00-16:00 Yumiko	One point lesson for 4 types of swimming 15:05-15:35 Koike				One point lesson for 4 types of swimming 15:40-16:10 Rena Kakuno	Jazz Dance 15:30-16:20 Maki			One point lesson for 4 types of swimming 15:20-15:50 Rena Kakuno						booty barre 15:20-16:10 Kei	WALK&JOG 14:20-15:05 Rena Kakuno	Abe Training 15:00-15:20 Yuva Takahashi
15:00-16:00 Lesson will change Every other week! 12/2.16 ZUMBA 12/9.23 DISCO WORLD									One point lesson for 4 types of swimming 16:05-16:35 Koike							Pilates 16:00-16:30 Rena Kakuno	Stretch 15:25-15:45 Yuva Takahashi
16:00-17:00 Stretch 17:35-17:55 Kimitake Harada Hip Training 18:00-18:25 Kimitake Harada		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Abs Training 17:35-17:55 Yuva Takahashi													Swim Circle 16:00-16:30 Rena Kakuno
17:00-18:00 HIP HOP 18:35-19:25 Suguru Aizawa	Swimming For Beginner 19:15-19:45 Iseei Yamazaki	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Swimming For Beginner 19:15-19:45 Iseei Yamazaki	Body Make-up Yoga 18:40-19:40 Mikiko	Aqua Boxing 18:55-19:25 Yoshinari Mochizuki	ZUMBA 18:40-19:40 Yumiko	Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki Aquabics 19:15-19:45 Hayato Suzuki	Refresh Yoga 18:40-19:40 Yuki					Formroll Stretch 16:20-16:50 Kimitake Harada				
18:00-19:00 Healing Yoga 19:35-20:25 KANA	Yamazaki Dojo 19:50-20:20 Iseei Yamazaki	Beauty Workout & Recovery Conditioning 20:10-21:10 Yohei Honma	Butterfly 19:50-20:20 Iseei Yamazaki	Face Conditioning & Refresh Yoga 19:50-20:50 YUKIKO	Swimming For Beginner 19:30-20:00 Yoshinari Mochizuki								Swim Circle 16:00-16:30 Rena Kakuno				
19:00-20:00 ↓ Renewal Core Training & Stretch 20:35-21:05 Tsuvoehi Kato													Swim Circle 16:00-16:30 Rena Kakuno				
20:00-21:00													Swim Circle 16:00-16:30 Rena Kakuno				
21:00-22:00													Swim Circle 16:00-16:30 Rena Kakuno				
22:00-23:00													Swim Circle 16:00-16:30 Rena Kakuno				
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE				

●Studio Lesson

- Tickets for lessons will be available at the Gym table before 30 minutes from the lesson's starting time. Please enter the studio according to the number on the ticket.
- The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.
- The capacity is up to 20 people. Up to 15 people will be allowed in some classes.

●Pool Lesson

- Please come to the pool area at the end of five minutes before the lesson starts. (Wear a swimming cap.)
- The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.
- Depending on the capacity, there is a case to use two courses.
- For agency information, see the home page or

Lesson will change Every other week!
12/2.16 ZUMBA
12/9.23 DISCO WORLD

Using 2 lanes during Walk&Aqua & One point lesson

12/6.20 Kimitake Harada
12/13.27 Yuya Takahashi

Using 2 lanes during Aquabics, One Point Lesson, Swim Circle

Only for ADVANCED

Only for ADVANCED

: The studio will be hot during the lessons in the orange box

: Self training with one point advice in the blue box

代行のお知らせ

代行日	クラス名	時間	インストラクター →	代行者
12/3 (火)	バレトン ↓ bbarreless～バランス～	10:30-11:30	Yoshino →	Kei
12/3 10.24 (火)	ラテン ↓ ラテンエアロ	14:15-15:15	向井 →	TETSUYA
12/3 (火)	初心者水泳・バタフライ	19:15-20:20	山崎 一成 →	休講
12/7 (土)	ZUMBA	12:30-13:50	Yumiko →	長谷川
12/8 (日)	アクア45	15:30-16:15	角野 玲奈 →	休講
12/14 (土)	ウォームアップストレッチ	12:00-12:20 ↓ 11:00-12:00	原田 公威 →	特別レッスン 開催
12/17 (火)	ラテン ↓ ジャズダンス	14:15-15:15	向井 →	湯浅 瑠衣
12/18 (水)	ウォーク&アクア	14:45-15:30	角野 玲奈 →	安田 樹里
12/18 (水)	ワンポイントレッス ン4泳法	15:40-16:10	角野 玲奈 →	望月 善成
12/26 (木)	初心者水泳・山崎道場	20:00-21:05	山崎 一成 →	休講
12/27 (金)	トライアスリートへの道 ↓ アクアワークアウト	19:20-20:00	小林 祐也 →	原田 公威

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ		レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ		レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
ブルー プログラム	City Music	TAKEI	アップテンポな音楽を聴きながら遊泳できる時間となっております。ご希望者には経験豊かなスタッフが泳法についてアドバイスさせていただきます。	低	-	ヨガ	モーニングヨガ	Hiroimi	初心者や身体の硬い方、体力に自信のない方も安心してご参加いただけるクラスです	中	-	トレ ニ ン グ	トータルボディ ワークアウト	秋山拓美	ダンベルや自重で音楽に合わせて行う全身の引き締めを狙ったトレーニングクラスです。	中	👟
	初心者水泳	望月善成 山崎一成	初心者向けレッスン。 基礎からお伝えしていきます。	低	-		ヒーリングヨガ	KANA	動と静をバランスよく取り入れ、心と身体の調和を目指していきます。	低	-		背中シェイプ	加藤剛	背筋を鍛え、後姿を整えるレッスンです。マシンやフリーウェイはばかり行っている方も充分刺激が入るレッスンとなっております。	中	-
	・アクアピクス ・アクア45	安田樹里 山本多見子 鈴木寿人	シンプルなお動作で体を動かします。水の抵抗を利用して効率良く身体を引き締めたい方にお勧めのクラスです。気持ち良く体を動かしましょう！	中	-		パワーヨガ	レイコ	太陽礼拝を基本にポーズからポーズを流れるように探いでいく、運動量の多いプログラムです。	中	-		DISCO WORLD	Yumiko	70~80年代にかけて一斉を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ディスコを知らない方も年齢性別問わず、どなたでも楽しめるプログラムです。	低	👟
	・ワンポイント レッスン4泳法 ・スィム4泳法	角野玲奈 小池信郎 山本多見子	各泳法の大切なポイントをお伝えしていくレッスン。 週によって泳法を変えています。プールに掲載しているスケジュールを確認くださいませ。	中	-		ハタヨガ	真木薫	呼吸法を使いながらヨガの基本的なポーズをとるクラスです。身体の柔軟性、歪みの調整、心身のバランスを取るのに効果的なクラスで運動初心者の方でも安心して受けられるクラスです。	低	-		HIPHOP	会沢 卓	スウェットに着替えて、一緒にダンスで汗をかきませんか？皆様のご参加お待ちしております！	低	👟
	山崎道場	山崎一成	その日のお客様に合わせて4泳法のレッスンを行います。 内的感覚を研ぎ澄ますレッスン(けのびなど) 楽に長く早く泳げるようアドバイスします。	低	-		リラクゼーション ヨガ	真木薫	座位や仰向けのポーズを中心に心身共にリラックスさせていくクラスです。ポール使用しながら身体を緩め、身体の裏にたまりやすい緊張や疲れをとっていきます。運動が苦手な方も楽しめるクラスです。	低	-		ラテン	向井	サンバやサルサ、チチャやチャなどラテン音楽に合わせてお楽しみながら6の字を描くようにエクササイズを行います。ストレッチ解消、シェイプアップに、楽しく身体を動かします。	中	👟
	SMART SWIM	TAKEI	初中級向けに、スマートな泳法で楽しく泳ぐクラスです！	低	-		陰ヨガ	Hiroimi	ひとつのポーズを2~5分ホールドし、身体をじっくりと緩めていきましょう！	低	-		ストリートダンス	SACHIO	HIPHOP等ストリートダンスのリズム・グルーブ要素を取り入れたダンス。近年のアーティストのバックダンサーの振付で多く見ることが出来るスタイルです。	低	👟
	アクアボクシング	望月善成	音楽に合わせてボクササイズしていきます。 ストレス発散にもなりますし、ハードに鍛えてシェイプされた身体を手に入れましょう。	中	-		ボディメイクヨガ	みきこ	ヨガのポーズの効果を健康増進やメンタル面だけではなく、フィットネス的な視点でもらえ肉体的改造の面からもアプローチしていきます。	低	-		ジャズダンス	真妃	普段の生活では使わない筋肉に刺激を入れながら、楽しく踊ってみましょう！動きに慣れたらリズムにノリ、かっこよく踊ってみましょう。	低	👟
	アクアストレッチ	原田公威 高橋勇弥	浮力を利用して随分リラックスした状態で、ストレッチが行えます。力が入りやすい方にオススメです。	低	-		顔リンパ & リフレクシュヨガ	YUKIKO	身体・顔頭のリンパケアをして1日の疲れや老廃物を取り除き、顔・首・肩・背・腰の不調や足のたるさを改善し、明日への快適な身体を作りましょう！	低	-		バレエ	真妃	生まれて初めてバレエをやるという方、大歓迎です。バレエは身体を効率よく動かす運動でもあります。健康に美しく生活していきたい方は是非ご参加ください。	低	👟
	アクアワークアウト	原田公威 高橋勇弥	ダンベルなどの器具を使い、水の抵抗を利用したトレーニングのレッスン。	中	-		ウェイクアップヨガ	齋藤電太	深い呼吸を通して体の各関節を気持ちよくほぐし、日中活動的に動けるポーズを多く行います。初心者の方にも気軽に参加できるヨガです。	低	-		ZUMBA	Yumiko	世界中の美しい音楽にあわせて踊るダンスフィットネス。どなたでも参加できる簡単な動きでストレス発散、楽しくシェイプアップできます！	中	👟
	・アクアピクス ・アクア30・45	角野玲奈	アクアピクスは水中で音楽に合わせてシンプルなお動作を行う有酸素運動です。浮力、圧力などを使って負荷が身体への負担が効率的な効果の高い運動ができます。シェイプアップしたい方、体内脂肪が気になる方にオススメです！	中	-		ラージャスタイル アップヨガ	YUCA	ゆとり時間をかけてストレッチで体をほぐしてから全身を使うアーサナを行いながらホールド時間を少し長めにとってご自身の体の声に耳を傾けるようなクラスです。	中	-		フラダンス	藤井多代子	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。	低	-
ウォーク&ジョグ	角野玲奈	全身を使って、姿勢矯正を行う、有酸素運動です。	低	-	体幹引き締めヨガ	齋藤電太	体の奥の深層筋肉(インナーマッスル)を刺激するポーズを多く取り入れ、体の内側から姿勢改善、シェイプアップを目指します。	中	-	ラテンエアロ	梶原和佳子	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緒に楽しみましょう！	低	👟			
AQUA BALANCE	TAKEI	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。	中	-	リラクソヨガ	ユキ	太陽礼拝の動きを中心に、心身共に気持ちよく目覚めていくクラスです。ヨガが初めての方や身体を動かすのが久しぶりという方にも安心して受けて頂けます。	低	-	バック ブ レ イ ク	背骨 ディショニング	コン 増淵夏美	背骨のゆがみを整え、腰痛、関節痛などの痛み、コリを根本的に改善、緩和を目指すプログラムです。座る、横になるポーズがほとんどなので、初めての方でも無理なく行えます。	低	-		
トライアスリートへの 道	小林祐也	中級者以上対象。U-23日本選抜に召集経験のある現役選手のレッスン。トライアスリート向けのレッスンとなりウェア・シューズを着た状態でのレッスンなど他ではなかなか出来ない練習をしていきます。	中	-	サーキットトレーニング	高橋勇弥	全身をハードに鍛え、心肺機能・筋力など様々な体力が向上するレッスン。	高	👟	booty barre	Kei	booty=お尻 barre=バレエのバー、名前の通りバーを使ったエクササイズが多数。バレエの要素でコアを鍛え、ヨガの要素で柔軟性を高め、ボクシングの要素で筋力を高めます。セクシーなヒップラインとなやかなボディラインを手に入れます。	中	-			
スト レ ッ チ	バレエストレッチ	真妃	硬い身体のまま運動を続けると怪我に繋がりが、せっかくの運動も成果になりません。バレエストレッチでは身体をほぐしながら緩めながら筋肉を伸ばしていきます。骨を正しい位置に導きながら効率よくストレッチをしていきます。	低	-	ヒップトレ	原田公威 高橋勇弥	お尻を鍛え、ヒップアップを狙っていきます。	中	-	bbarreless ~バランス~	Kei	バレエの動きかき方をもとに考えられた、音楽で動くフィットネスです。身体のコントロールにフォーカスして動きます。柔軟性や筋力アップなどの総合的な体力向上と姿勢改善が狙えます。	中	-		
	Burnout kickboxing workout	今野龍子	キックボクシングと自重トレーニングをミックスしたクラス。高強度で心拍を上げ脂肪燃焼と筋力トレーニング、キックボクササイズでストレス発散の効果を実感していただけます。	中	👟	体幹トレーニング	原田公威 加藤剛	体幹部を鍛え、ぽっこりお腹解消！姿勢改善にも効果が期待できます。	中	-	CORE-BIX	REEKO	音楽に合わせてエクササイズ！ 眠っている筋肉を目覚めさせて体幹力UP！！ を目指します。	低	-		
	ピラティス	安田樹里	身体の深層部の筋肉をしなやかに丈夫になるよう整え、身体を引き締めるクラスです。	低	-	腹筋	高橋勇弥	様々なエクササイズで腹筋を鍛えます。	中	-	骨格調整 コンディショニング	今野龍子	日常生活で生じる体の歪みをリセットするコンディショニング＆トレーニングレッスン。ご自身の歪みを知り、解消し、肩こりや腰痛の予防に繋がっていきます。	低	-		
	ウェイクアップ ピラティス	原田公威	スッキリしたコンディショニングで1日を始められる、呼吸と全身を伸びやかに使ってエクササイズします。	低	-	ダンベル ワークアウト	高橋勇弥	ダンベルを使用して全身を鍛えるレッスン。	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	-		
ピラティス	キョンシツ	正しく動ける体があってこそ、理想の体になります。筋力と柔軟性の向上を図り、機能的で調和のとれた体づくりを通して見た目の美しさだけでなく、動きも美しい本当のボディメイクを目指しませんか。	中	-	ビューティー ワークアウト & リカバリーコンディ ショニング	本間洋平	ビューティーワークアウトでは、体幹・自重トレーニングを中心に気になる部位をシェイプアップします。リカバリーコンディショニングでは、正しく楽に動ける身体へと回復させていくためのレッスンです。	中	-	ボールストレッチ	原田公威	ストレッチボールを使用したレッスン。全身を緩め、柔軟性を高める効果が期待できます。	低	-			

👟マークは、シューズが必要なレッスンです。