

2024年6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														
7:15-8:00	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		目覚めの 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 電太		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太					
8:00	オンライン専売 代辦アップ 8:10-8:40													
8:30														
9:00														
10:00	Hot Lesson	↓ NEW!! 泳法 ワンポイントレッスン 10:30-11:00 後藤 寿郎	パレトン 10:30-11:30 Yoshino		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫				コアトレーニング 10:30-11:00 落合 陽生					
11:00	ボディメンテナンス 11:00-11:45 aya	10												
11:30														
12:00														
12:15-13:00	ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎		筋力リリース & 体験ピラティス 11:45-12:30 Yukari	16	ボール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫	15								
13:00														
13:15-14:00	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 13:15-14:00 原田 公威	水中健康ウォーキング 13:00-13:45 狩野 麗斗	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									
14:00														
14:15-15:00	Disco World 14:15-15:00 Yumiko		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	12	水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 卓人		からだケア 14:30-15:30 Hiromi							
15:00														
16:00														
17:00														
18:00	バーチャルボクシング 18:00-18:45 灰呂 一雄		セミパーソナル 【予約制・無料】 18:00-19:30 晩田 裕都	【6月限定】 申込は フロントにて	Hot Lesson									
18:10-18:40			ピラティス中級 18:10-18:40 原田 公威		ボールコンディショニング 18:10-18:25 晩田 裕都		！内容変更！ ボールストレッチ 18:15-18:30 晩田 裕都							
19:00														
19:00-19:40	ボディメイク トレーニング ～全身を鍛えよう～ 19:10-20:00 晩田 裕都		ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO		アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫		ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu							
20:00														
20:10-20:30	ボールコンディショニング 20:10-20:30 落合 陽生				アクアピクス 19:45-20:15 水夫		ヨガベーシック 19:50-20:50 arai							
21:00														
21:00-21:30			フォローセミナー 「ダイエットと栄養」 20:30-21:30 原田 公威	【6月限定・予約制】 申込は フロントにて										
22:00														

①参加人数について
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
②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。
③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒について
・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。
④途中入室・入水について
・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。
⑤代行・休講情報について
・ホームページをご覧ください。
・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。
⑥プールレッスンについて
・参加人数によっては2レーン使用の場合がございます。
⑦オンラインレッスンについて
・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(ON)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:現金会員は¥1,100、休会中会員は休会費(¥3,300)のみで
ご利用頂けます。

【お知らせ】
以下のレッスンが新しく始まります！
・泳法ワンポイントレッスン(プール)
月曜10:30-11:00 担当:後藤 寿郎
梅雨の季節になりました。
湿気や低気圧に負けず楽しくカラダを動かしましょう！

22:00閉館

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																		
7:30	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Pilates 7:15-8:00 Mina <i>↑ For beginners</i>		Awakening Traning 7:15-8:00 Hiromi		Hot Lesson Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		<p>① Adjust 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>② Disinfection of fingers · Thorough hand washing <u>Disinfection of used equipment</u> -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 scedules*</p> <p>● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.</p>							
8:00	Online only BMR Boost 8:10-8:40																	
10:00	Hot Lesson																	
10:30		↓ NEW!! Swim One-point Lesson 10:30-10:00 Toshio Goto <i>↑ For beginners</i>	Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki				Core Training 14:30-15:00 Haruki Ochiai <i>↑ For beginners</i>									
11:00	Body Maintenance 11:00-11:45 aya					Swim Beginners 11:00-12:00 Kumiko Kimura <i>↑ For beginners</i>		Stretch Yoga 11:00-11:45 HINACO		Swim School1 【Paid lesson】 11:00-11:45 Yutaka Nishida <i>↑ For beginners</i>								
11:30			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki <i>↑ For beginners</i>				Refresh Yoga 11:30-12:15 arai									
12:00								Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi										
12:30	Pilates 12:15-13:00 Toshio Goto		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama				D-kick 12:30-13:15 Kayu								Stretch Yoga 12:45-13:30 Yo Ogata	
13:00	Yawarakan Exercises 【Paid lesson】 13:15-14:00 Kimitake Harada	Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano <i>↑ For beginners</i>																
14:00								Core Stretch 14:10-14:25 Haruki Ochiai		Hula 13:45-14:45 Takako Abe						ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko		Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada
14:30	Disco World 14:15-15:00 Yumiko		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki	Body Care 14:30-15:30 Hiromi	Aquabics 14:20-15:05 Takumi Akiyama		Core Training 14:30-15:00 Haruki Ochiai <i>↑ For beginners</i>				Aquabics 14:30-15:15 Sakiko Yoshida						
15:00										Yin Yoga ~Advanced~ 【Paid lesson】 15:00-16:15 Hiromi	Aqua Walking & Aquabics 15:15-16:00 Yukiko Uemura		Aerobics 15:10-16:10 Reiko Takeuchi					
16:00																		
17:00			June Limited															
17:30			Semi Personal 【Reservation required】 19:00-19:30 Yuto Banda		Hot Lesson													
18:00	Virtual Boxing® 18:00-18:45 Kazuo Moro		Pilates 18:10-18:40 Kimitake Harada		Pole Conditioning 18:10-18:25 Yuto Banda			↓ Update!! Pole Stretch 18:15-18:30 Yuto Banda										
18:30																		
19:00	Bodymake Training 19:10-20:00 Yuto Banda		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Beginner Flow 18:40-19:40 kazu			ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI	Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki									
19:30																		
20:00				Aquabics 19:45-20:15 Suifu	Yoga 19:50-20:50 arai													
20:30	Pole Conditioning 20:10-20:30 Haruki Ochiai <i>↑ For beginners</i>		June Limited															
21:00			Follow Seminar (Diet and Nutrition) 20:30-21:00 Kimitake Harada					Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara		Dumbbell Workout 19:40-20:10 Yuto Banda <i>↑ For beginners</i>	Swim Beginners 19:50-20:10 Toshio Goto							
21:30										Conditioning 20:20-20:40 Yuto Banda	Swim Beginners 20:20-20:40 Toshio Goto							
22:00																		

19:00 CLOSE

: The studio will be hot during the lessons in the orange 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						
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	目覚めのトレーニング	Hiromi	カーディオトレーニングとボディコンディショニングで、肉も脳も活性化させましょう！	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	-						
		代劇アップ【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日の代劇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	-			コア・トレーニング	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	-			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ながら、様々な動作を行い、筋肉や関節を緩めて身体の調整、筋力をリフレッシュしていきましょう。	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	-						
		ピラティス	後藤 寿寿	インナーマッスを強化し、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。筋力量を増やすことで代劇アップを狙っています。	強	○			D-klok	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ゼ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	△						
		やわらかな体操【予約制・月割制】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ない体へ。	低	-			からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセッションからだれを整えましょう。	低	-			フラダンス	阿部 孝子	フラは優雅で静かな動きですが、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	-						
		Disco World	Yumiko	70~80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。振り付けを見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	○			ボールコンディショニング	暁田 裕都	ストレッチボールを利用しながら様々な動作を行い、体をリラックスさせましょう！	低	△			跳ヨガ～Advanced～【予約制・月割制】8名限定	Hiromi	跳ヨガとは、一つのポーズを数分間保持し、普段の動きでは働きかけることの難しい股・肩帯・筋脈まで向けることが可能です。同時に「感覚」や「気持ち」に意識を向けた、「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！少人数で生徒の目が1人1人目に行き届き、より専門的なレッスン内容となっております。月割制 ¥6,800	低	-						
		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筋力燃焼運動＆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く方も、ご自身のペースを導きます。	中	-			ビギナーフロー	kazu	手足をしっかりと使い、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	-			GOORE-BIX	REEKO	船トレ+有酸素運動をMXL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	○						
		ボディメイクトレーニング～全身を鍛えよう～	暁田 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	-			リラックスフロ～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	-						
		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	-			水中運動・泳法基礎	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！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	-			ダンベルワークアウト	暁田 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	△						
		プール	プール	泳法ワンポイントレッスン	後藤 寿寿	綺麗な泳ぎ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泳目のポイントも少しずつアドバイスします。			低	-	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す、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	-	コンディショニング	暁田 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	△				
水中健康ウォーキング	狩野 龍斗			水の特性を利用し、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	-	水泳初級1【月割制】8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	-										
火	スタジオ	朝の優しいピラティス【ライブ配信】	Mina	ストレッチを取り入れながら、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	ストretchヨガ	HINAGO	呼吸と共に全身を清潔なくらいながら体を整えていきます。"ストレッチ"と聞くよ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、じゅんじゅんと汗をかく程度の運動量のあるクラスです。	中	-	土	スタジオ	水中ウォーキング&アクアピクス	榎村 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て行います。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	-						
		バレト	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	-			コンディショニングヨガ	明日美	深い呼吸とアサナで、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	△			水泳 初級1	後藤 寿寿	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	-						
		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ニング作りと、体幹と下半身を主にトレーニングします。	中	-			コア・ストレッチ	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、本レッスンの後の「コア・トレーニング」の準備運動としてもぜひご参加ください！	低 中	-			水泳 初級2	後藤 寿寿	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、効果的な動きを目指します。	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	-			コア・トレーニング	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	-			ストレッチヨガ	榎村 有紀子	ストレッチにセルフ筋力リリースを加え、より効果的に緊張している部分をゆるめていきます。後半は関節周辺を大きく動かして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	-						
		GOORE-BIX	REEKO	船トレ+有酸素運動をMXL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	○			ポールストレッチ	暁田 裕都	大きい原呼吸と共に全身を伸ばしていきましょう！	低	△			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	○						
		ピラティス中級	原田 公威	30分動きを止めずに、ピラティスエクササイズを続けていく強度の高いクラスとなります。体力、筋力を更に高めたい方におすすめです。	高	-			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	○			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やすくなります。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	中	○						
		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	○			ラテンエアロ	黒原 朝生子	ラテンと聞くとなかなかイメージですが、腹筋や背筋を使い骨盤を持ち上げていきます。緩やかに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	○			アクアピクス	吉田 映子	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	-						
		セミパーソナル【予約制・無休】	暁田 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	○			水泳初級2【月割制】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。更にスキルアップしたい方にオススメです。	低	-			スタジオ	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	-				
		プール	プール	水中ウォーキング&アクアダンス	鈴木 卓人	前半30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	プール	水中ウォーキング			鈴木 卓人	腰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	-	日	スタジオ	アクアピクス	鈴木 卓人	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	-
				アクアエクササイズ	水夫	腰痛・肩痛・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標とします。	低 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字で記載しています。

レッスン変更のお知らせ

6/10現在

月曜	クラス名/インストラクター			
→6/10更新	6/17	Disco World® Yumiko	14:15-15:00 代行なし (予定通りDisco World®を実施します)	
火曜	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
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
	6/6	ラテンエアロ 桑原 和佳子	19:50-20:50	Disco World® Yumiko
	6/13	ラテンエアロ 桑原 和佳子	19:50-20:50	Disco World® Yumiko
	6/20	ラテンエアロ 桑原 和佳子	19:50-20:50	一日の終わりの調整&リフレッシュヨガ 緒方 よう
	6/27	ラテンエアロ 桑原 和佳子	19:50-20:50	Disco World® Yumiko
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
	6/29	ストレッチヨガ 緒方 よう	12:45-13:30	ストレッチヨガ Mina
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。