

2021年8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	やさしいパワーヨガ 7:15-8:00 Akane (14)		スローヨガ 7:15-8:00 Hiromi		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威 (14)		ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 電木 (10)		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 電木 (10)						
8:00					オンライン瞑想 代詞アップ 8:10-8:40										
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI											
10:00															
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 (14)		パレトン 10:30-11:30 Yoshino (12)		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 (14)		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子 (14)	アクアウォーキング & スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子 (14)		ゆるトレ&ストレッチ 11:45-12:30 西本 隆一 (14)					
12:00	アタラシストレッチ 12:20-12:40 斎藤 勇将 (14)		体幹トレーニング & ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 (14)		リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫 (15)		アクア足裏トレーニング 11:30-12:00 藤田 尊 (10)		アクアピクス 12:10-12:55 山本 多見子 (14)						
13:00	ダンベルワークアウト 12:45-13:00 斎藤 勇将 (14)		2レーン使用		トータルボディーワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実 (14)		リラクゼーション 12:00-12:35 藤田 尊 (10)		アクアピクス 12:20-13:20 明日美 (14)		やわらちゅん体操 【予約制・有料】 12:45-13:30 原田 公威 (14)				
14:00	ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 (1)		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI (15)		コアエクササイズ 14:20-15:20 鈴木 草人 (14)		アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実 (14)		バレエストレッチ 14:30-14:50 真紀 (14)		フラダンス 13:45-14:45 藤井 代子 (14)		クロール 13:30-14:00 小池 信郎 (10)		ZUMBA® 13:00-14:00 Yumiko 8月限定 (14)
15:00	ベーシックエアロ 15:00-18:00 竹内 礼子 (10)		リラクゼーション 14:30-15:00 REEKO (10)		水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 草人 (14)		アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実 (14)		バレエエアー 14:55-15:25 真紀 (12)		平泳ぎ 14:05-14:35 小池 信郎 (10)		ピラティス 14:00-15:00 原田 公威 (14)		AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI (15)
16:00			ワンポイントレッスン 15:05-15:35 藤田 尊 (10)		オンライン瞑想 産後ヨガ 15:20-15:50 (10)		陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi (14)		ジャズダンス 15:30-16:20 真紀 (12)		ヒップトレ&ストレッチ 15:00-15:40 原田 公威 (14)		ヨガベーシック 12:45-13:30 tomo (14)		ストレッチ 14:35-14:55 高橋 勇将 (14)
17:00			*19:00~ ペイトレーニング 19:00-19:30 高橋 勇将 (2)		*19:00~ ペイトレーニング 19:00-19:30 高橋 勇将 (2)		陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi (14)		ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇将 (8)		8/6 原田 公威 8/20,27 高橋 勇将		ピラティス 14:00-15:00 原田 公威 (14)		ストレッサ 14:35-14:55 高橋 勇将 (14)
18:00	ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 (14)		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子 (14)		オンライン瞑想 産後 17:30-17:50 (14)		陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi (14)		I NEW ストレッチ 18:00-18:20 高橋 勇将 (14)						
19:00	体幹トレーニング & ストレッチ 19:00-19:50 暁田 裕都 (14)		ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (14)		アクアボクシング 18:35-19:25 夏月 善成 (10)		ヨガベーシック 18:40-19:40 kazu (10)		I NEW アクアピクス 18:15-18:30 斎藤 勇将 (14)						
20:00	ペイトレーニング 20:00-20:30 暁田 裕都 (2)		アクアピクス 19:45-20:15 水夫 (14)		アクアピクス 19:20-20:00 鈴木 草人 (10)		ヨガベーシック 19:50-20:50 arai (10)		アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 草人 (10)						
21:00	ジムエリアにて実施		初級者水泳 20:20-20:50 小林 菜也 (10)		キレイに泳げる クロールレッスン 19:15-20:00 江藤 こなみ (10)		ヨガベーシック 19:50-20:50 arai (10)		ラテンエアロ 19:50-20:50 藤原 和佳子 (14)						
22:00			コンディショニング 20:10-20:50 高橋 勇将 (14)				初級者水泳 20:00-20:45 江藤 こなみ (10)		ペイトレーニング 19:00-19:30 暁田 裕都 (2)						
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館				23:00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。  
 ・現会員：¥1,100 休会中(休会費のみ)：¥3,300

- 感染症対策
- ①マスク着用
    - ・レッスン時(スタジオ)必ずマスクの着用をお願いします。
    - ・マスクなしでの参加はご遠慮頂きます。
    - ・ネックゲーターやバフ等で代用可。
  - ②参加人数の調整【各レッスン黄色○内の数字が定員】
    - ・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：ジム入り口前のカウンター
    - ・プールの場合：監視室前
  - ③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒
    - ・スタジオ入室時、消毒液で手指の消毒を必ず行ってください。
    - ・レッスン前後などこまめに手洗いの徹底をお願いします。
    - ・ご利用になられた器具の消毒にご協力ください。
- その他
- ①途中入室・入水について
    - ・レッスン開始より5分以内とさせて頂いております。
    - ・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ませ。
  - ②代行・休演情報について
    - ・ホームページまたは、館内にあるインフォメーションボードをご覧くださいませ。
    - ・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。
  - ③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。

**Mic Tangoダンススクール 開講中!**  
 【日時】  
 毎週土曜 10:30-12:30  
 【料金(月謝制)】  
 会員 ¥13,200/月  
 ビジター ¥15,400/月(施設利用料込み)

オレンジ色の太い枠はホット系レッスン  
 ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング

August.2021~

# 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											<p><b>● Infectious Disease Control</b></p> <p>① <b>Wearing a mask</b> - Please wear a mask at the time of the lesson.</p> <p>② <b>Adjust the number of participants</b> Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity (number yellow circled) - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson starts.</p> <p>* Distribution place * Studio lesson : Gym entrance counter Pool lesson : In front of the monitoring room</p> <p>③ <b>Disinfection of fingers · Thorough hand washing</b> <b>Disinfection of used equipment</b> - Please be sure to disinfect your fingers when entering the studio. - Please wash your hands before and after the lesson. - Please disinfect the used equipment.</p> <p>● For agency information, see the home page or Please contact the front desk. * There may be sudden changes of lesson schedules *</p> <p>● Depending on the capacity, there is a case to use two courses.</p>							
7:30	Gentle Power Yoga 7:15-8:00 Akane		Slow Yoga 7:15-8:00 Hiromi		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									
8:00					Online only BMR Boost 8:10-8:40													
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI																
10:00																		
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	Aqua Walking & Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto										
12:00			Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Relax Yoga 12:05-12:45 Kaoru Maki	Aqua training (Leg&Back) 11:30-12:00 Koto Sakurada		Basio Yoga 12:20-13:20 Asumi	Aquabios 12:10-12:55 Tamiko Yamamoto	Yurutsu&Stretch 11:45-12:30 Seiichi Nishimoto								
13:00	Aerobic Stretch 12:30-12:40 Yuya Takahashi					Relax orawli 12:05-12:35 Koto Sakurada				Yawaraban Exercises (Paid lesson) 12:45-13:30 Kimitake Harada								
13:30	Dumbbell workout 12:40-13:05 Yuya Takahashi		Back Conditioning 12:50-13:50 Nataumi Masubuchi		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama													
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada																	
14:30		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI																
15:00	Basio Aerobios 15:00-18:00 Reiko Takeuchi	Relax orawli 14:30-15:00 Koto Sakurada	ORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Yin Yoga 14:30-15:40 Hiromi		Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki											
16:00		One point lesson 15:05-15:35 Koto Sakurada																
17:00																		
18:00																		
18:30	Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada																	
19:00	Hip Training 18:20-18:50 Kimitake Harada																	
19:30	Core Training & Stretch 19:00-19:50 Yuto Banda	Aqua Circuit 18:10-19:40 Sulfu																
20:00	Pair Training 20:00-20:30 Yuto Banda (Paid lesson)	Aquabios 19:45-20:15 Sulfu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO															
21:00		Swimming For Beginner 20:20-20:50 Yuya Kobayashi	Conditioning Training 20:10-20:50 Yuya Takahashi															
22:00																		
23:00																		

**● Infectious Disease Control**

① **Wearing a mask**  
- Please wear a mask at the time of the lesson.

② **Adjust the number of participants**  
Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity (number yellow circled)  
- Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson starts.

\* Distribution place \*  
Studio lesson : Gym entrance counter  
Pool lesson : In front of the monitoring room

③ **Disinfection of fingers · Thorough hand washing**  
**Disinfection of used equipment**  
- Please be sure to disinfect your fingers when entering the studio.  
- Please wash your hands before and after the lesson.  
- Please disinfect the used equipment.

● For agency information, see the home page or Please contact the front desk.  
\* There may be sudden changes of lesson schedules \*

● Depending on the capacity, there is a case to use two courses.

Yoga  
12:45-13:30  
tomo

ZUMBA®  
13:00-14:00  
Yumiko August Only

Aba Training  
14:10-14:30  
Yuya Takahashi

Stretch  
14:35-14:55  
Yuya Takahashi

Pilates  
14:00-15:00  
Kimitake Harada

AQUAZUMBA®  
14:15-15:00  
YUKI

Basio Aerobios  
15:20-18:20  
Reiko Takeuchi

**Mic Tango Dance School !**

**[Date]**  
Every saturday AM10:30-12:30

**[Price]**  
Member ¥13,200 / 1month  
Visitor ¥15,400 / 1month \* Including SPA area using

19:00 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

Lesson will be held in GYM

Lesson will be held in GYM

Lesson will be held in GYM

Ticket: A

8/6 Kimitake Harada  
8/20,27 Yuya Takahashi

Online only  
Aba Training  
17:30-17:50

NEW  
Stretch  
18:00-18:20  
Yuya Takahashi

NEW  
Beginner Flow  
18:40-19:40  
kazu

NEW  
Yoga  
19:50-20:50  
arai

Running Circle  
18:40-19:40  
Yuya Takahashi

NEW  
Aerobic Stretch  
18:15-18:30  
Yuya Takahashi

ZUMBA®  
18:40-19:40  
Yume

NEW  
Latin Aerobics  
19:50-20:50  
Wakako Kuwahara

NEW  
Pair Training  
19:00-19:30  
Yuto Banda (Paid lesson)

8/6 Kimitake Harada  
8/20,27 Yuya Takahashi

Running Circle  
18:40-19:40  
Yuya Takahashi

NEW  
Aerobic Stretch  
18:15-18:30  
Yuya Takahashi

ZUMBA®  
18:40-19:40  
Yume

NEW  
Latin Aerobics  
19:50-20:50  
Wakako Kuwahara

NEW  
Pair Training  
19:00-19:30  
Yuto Banda (Paid lesson)

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
プールプログラム	CITY WALK	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	-
	ウォーク&アクア アクアピクス	鈴木卓人	シンプルな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	-
	ワンポイントレッスン	櫻田琴	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。プールに掲示しているスケジュールをご確認くださいませ。	中	-
	アクアウォーキング& スイム4泳法	山本多見子	アクアウォーキングでは、股関節や腰回りを伸ばし、スイム4泳法に必要な柔軟性を向上させつつカラダを温めていきます。スイム4泳法では、毎週異なる泳法を行います。お客様1人1人に合わせたポイントをお伝えし、楽に綺麗に泳げる方法を指導していきます。	中	-
	アクアピクス	山本多見子	脂肪燃焼効果が地上より遥かに高く、水の抵抗を利用してアクティブに動きます。浮力がある事で楽にカラダを動かせるので、運動初心者の方でも楽しく汗をかけます！	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	-
	アクア足腰 トレーニング	櫻田琴	プールの浮力を使い、易しい足腰トレーニングを行います。	低	-
	リラクスク クロール	櫻田琴	優しく丁寧に泳ぐクロールレッスンです。スイミングコーチ歴20年のキャリアを活かした分かりやすいレッスンをいたします。	低	-
	アクアピクス	秋山拓実	水中で音楽に合わせて体を動かしながら、心肺機能の向上とシェイプアップを図ることを目的としたレッスンです。	中	-
	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	-
	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	-
	AQUAZUMBA®	YUKI	ZUMBA®の動きと音楽を水の中で楽しむプログラムです。	中	-
	キレイに泳げる クロールレッスン	江織こなみ	基本練習を主に行い、キレイに泳げるようになるためのレッスンです。腕の動き方やキックなど細かいポイントを丁寧に伝えていくので初心者だけでなく、中級者以上の方にもオススメです。	低	-
クロール 平泳ぎ	小池信郎	キレイに泳ぐための基礎を行い、しなやかに楽な泳ぎを目指すレッスンです。力が入っていない泳ぎは出来ません！リラックスして、楽しく水泳を楽しみながらやってみましょう。	低	-	
アクアサーキット アクアピクス	水夫 (ずいふ)	難しい動作はありません！しなやかな筋肉と正しい姿勢を手に入れましょう！脂肪・関節痛・ムリなダイエットとサヨナラ！ジム・スタジオトレーニング後のリカバリーにも最適。	低	-	
脂肪燃焼系	Burnout kickboxing workout	今野龍子	キックボクシングと自体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トレで引締め、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。	高	👟
	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 中	👟
ピラティス	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ンで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	-
	ピラティス	原田公威	呼吸と体幹を意識し、20種類以上のトレーニングを組み合わせて行います。ピラティスに慣れた方、負荷をかけた自体重トレーニングが好きな方にオススメです。	低 高	-

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	
ヨガ	やさしい パワーヨガ	Akane	呼吸に合わせて体を動かし、少しずつほぐれていく心と体を感じます！一緒に体を動かして素敵な1日をスタートさせましょう！	低	-	
	スローヨガ	Hiromi	今日が良い一日となるように、身体と呼吸に丁寧に向き合せて心身を整えましょう。	低	-	
	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	-	
	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。ボールを使いながら身体を緩め、身体の裏にたまりやすい緊張や疲れをとっていきましょう。運動が苦手な方でも楽しめるクラスです。	低	-	
	陰ヨガ	Hiromi	ひとつのポーズを長い時間ホールドし、からだの奥にまで働きかける静かなヨガです。	低	-	
	ビギナーフロー	kazu	呼吸を意識し、身体をほぐしながら基本的なポーズをゆっくり行います。ヨガが初めての方にもおすすめのレッスンです。	低	-	
	ヨガベーシック	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体をまんべんなく伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。呼吸と共に動くことで、新陳代謝や体力アップ、デトックス効果も期待できます。	低	-	
	ウェイクアップヨガ	齋藤竜太	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	-	
	ベーシックヨガ	明日美	ヨガのポーズや呼吸法を丁寧に教わり、心身を整えます。初心者から上級者の方までを対象としたクラスです。	中	-	
	体幹引き締めヨガ	齋藤竜太	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	-	
	ヨガベーシック	tomo	どなたでも参加して頂けるヨガの入門クラスです。ヨガの基本ポーズ、呼吸法を丁寧に教わりながら自分の心と身体と向き合います。ヨガに慣れてきた方や呼吸法を見直したい方にもおすすめです。	低	-	
	トレーニング	体幹トレーニング	原田公威 晚田裕都	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	-
		トータルボディ ワークアウト	秋山拓実	ダンベルや自体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	-
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	-	
コンディショニング トレーニング		高橋勇弥	トレーニング初心者の方もお気軽にご参加ください。ストレッチや自体重を用いたエクササイズで基礎体力を高めます！強度を【低】としていますが、強度を高める方法もお伝えするので幅広い方にご参加頂けます。	低	-	
	ヒップトレ	原田公威 高橋勇弥	ヒップアップなどの見た目が変わるだけでなく、歩き易さなど日常生活にも良い効果があります！トレーニングバンドなどを使用したエクササイズでお尻を鍛えます。	中	-	
	カーフトレーニング	原田公威	キレイな脚や、キレイな歩き方は『ふくらはぎ』から！	低	-	

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
トレーニング	ペアトレーニング 【有料・予約制】	晚田裕都 高橋勇弥	Lets Enjoy Trainingがリニューアル！ 2名同時のパーソナルトレーニングで、ご友人やご家族のご予約も可能です。 毎月27日に予約開始となり、先着順となりますのでお早めにご予約をお勧めします。電話での予約も可。 スケジュール 月曜/火曜/木曜 1week脚・お尻/背中/腕 2week背中/胸部/脚・お尻 3week腕/脚・お尻/胸部 4week胸部/腕/背中 5week肩/肩/腹筋	中 高	👟
	ストリートダンス	SACHIKO	HIPHOP等ストリートダンスのリズム・グループ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	👟
ダンス系	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、楽しく美しく踊ってみましょう！動きに慣れてきたらリズムにノリ、かっこよく踊ってみましょう。	低	👟
	バレエパー	真妃	生まれて初めてバレエをやるといふ方、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	👟
	ZUMBA®	Yume Yumiko	ZUMBA®は世界中の音楽に合わせてラテン系音楽とフィットネスを融合させたダンスフィットネスです。カロリー消費、代謝アップ、全身の筋力もZUMBA®から鍛えることができます。	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	-
エアロビクス	ベーシックエアロ	竹内礼子	シンプルなエアロビクス(全身を使う有酸素運動)で持久力を高め、脂肪燃焼も出来るクラスです。	低	👟
	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	👟
コンディショニング系	背骨 コンディショニング	増瀬夏美	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	-
	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	-
	パレト	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	-
	ゆるトレ& ストレッチ	西本誠一	トレーニングとストレッチをどなたでもゆるく行う事ができるレッスンです。姿勢改善していつまでも健康になりましょう。	低	-
ストレッチ	パレエストレッチ	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。パ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しょう。	低	-
ランニング	ランニング サークル	高橋勇弥	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も出向く事もあります。5-8分/kmで走れる方を対象とし、長くと10kmのコースを走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00にHPへ掲載します。フロント前集合。	中	👟

## レッスン変更のお知らせ

7/27現在

日曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	8/2	AQUAZUMBA® ↓ アクアビクス	13:30-14:15	YUKI → あかね
	8/2.16	初心者水泳	20:20-20:50	小林 祐也 → 江縫 こなみ
	8/16	アクティブストレッチ ダンベルワークアウト 腹筋	12:20-13:30	高橋 勇弥 → 原田 公威
	8/23	AQUAZUMBA® ↓ アクアビクス	13:30-14:15	YUKI → 喜見山
金曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	8/6	ヒップトレ&ストレッチ ↓ 十種トレーニング	15:00-15:40	原田 公威
	8/6	平泳ぎ	19:20-19:50	小林 祐也 → 江縫 こなみ

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。