

2025年1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						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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	↓NEW!! 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 電太	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太	ヒップトレ 12:00-12:30 落合 陽生	ダンベルトレーニング 12:00-12:30 落合 陽生
ボディメンテナンス 11:00-11:45 aya	バレトン 10:30-11:30 Yoshino	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	↓NEW!! ストレッチヨガ 11:00-11:45 EMI	コア・トレーニング 10:30-11:00 落合 陽生	ストレッチヨガ 12:45-13:30 緒方 よう	ピラティス 13:00-13:45 原田 公威
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	筋膜リリース &体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari (16)	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 (16)	やさしいホット ピラティス 12:35-13:20 Mina	リフレッシュヨガ 11:30-12:15 arai	ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko	キックボクシング ミット打ち 【1枠20分・有料】 14:00-18:20 古瀬 翔
↓時間変更!! Disco World 13:20-14:05 Yumiko	↓時間変更!! ストレッチヨガ 12:50-13:35 HINACO	トータルボディ ワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実	コア・ストレッチ 14:10-14:25 落合 陽生	D-kick 12:30-13:15 華由	エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子	
↓NEW!! パワーヨガ 14:15-15:00 Chiaki	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	コア・トレーニング 14:30-15:00 落合 陽生	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	自重トレーニング 16:00-18:30 落合 陽生	
バーチャルボクシング® 18:00-18:45 茂呂 一雄	ピラティス中級 18:10-18:40 原田 公威	ポールコンディショニング 18:10-18:25 晩田 裕都	ポールストレッチ 18:15-18:30 晩田 裕都	陰ヨガ ～Advanced～ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi	脚部のストレッチ 16:35-16:50 落合 陽生	
ボディメイク トレーニング ～全身を鍛えよう～ 19:00-20:00 晩田 裕都	*19:00～ セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都	ピギナーフロー 18:40-19:40 kazu	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)	19:00閉館	
ポールコンディショニング 20:10-20:30 落合陽生	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	ベーシックヨガ 18:40-19:40 kazu	リラックスフローヨガ 18:40-19:25 EMI		
	フォローセミナー 【予約制・無料】 20:30-21:00 原田 公威		Disco World 19:50-20:35 Yumiko	↓NEW!! GYM相談室 【予約制・無料】 ①19:00-19:15 ②19:15-19:30 晩田 裕都 (2)		
				ダンベルワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都		
				コンディショニング 20:20-20:40 晩田 裕都		
22:00閉館						

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
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 14:20-15:20 鈴木 隼人	水中運動・泳法基礎 11:00-12:00 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 【月謝制・有料】 11:00-11:45 西田 寛	アクアピクス 14:30-15:15 吉田 咲子
アクアヒーリング 19:00-19:30 落合 陽生	アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫	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	水中ウォーキング & アクアピクス 15:15-16:00 植村 有紀子	
	アクアピクス 19:45-20:15 水夫			水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎	
				水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎	

①レッスンの予約について

- 毎月27日より次月1ヶ月分の予約が可能になります。
- 同時に5つのレッスンをご予約可能です。
- 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5分前まで可能です。

②参加人数について

- 基本20名です。定員のうち5名様分は、レッスン開始30分前にフロントにて整理券をお配りします。

③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。

④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。

⑤レッスンの途中参加について

- レッスン時間を過ぎてからのご参加はご遠慮下さい。

⑥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。

⑦プールレッスンについて

- 参加人数が8名以上の場合、レッスン用に2レーンを使用いたします。

【スケジュール表の見方】					
○色分けについて		○マークについて			
ヨガ系	ダンス系		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。
ピラティス系	燃焼系				
トレーニング系	その他	(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。	↓NEW!!	新しく始まるレッスンを示します。
プールレッスン					

**【お知らせ】**

○セミパーソナルの日程・内容について  
1/7 HIP 1/14 背中 1/21 脚 1/28 SECRET  
※ご予約はフロントにて

○フォローセミナーの日程・内容について  
「お正月太りリセット！食べ過ぎ対策の栄養学」  
1/28(火)20:30～21:00  
※ご予約はフロントにて

エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	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 行います。	低 中	-	水	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	-	金	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	-
		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 を動かし姿勢を整えていきます。	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	-
		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 ずい身体、美しい姿勢を作ります。	低 中	-		ポール コンディショニング	真木 薫	ストレッチポ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、筋膜をリリースしていくクラスです。	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 行います。	低 中	-
		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。振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	○		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	○		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 ボディメイクするストレス発散のオールインワンプログラムです。	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	-		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	-		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	-
		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	-		ポールコンディショニ ング 【ホット】	晩田 裕都	ストレッチポ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	△		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・筋膜までに動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、身体のこばり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 ¥6,800	低	-
		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	△		ピギナーフロー 【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	-		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	○
		ポールコンディショニング	落合 陽生	ストレッチポールで様々な動作を行い、筋肉や関節をほぐします。 1週間頑強なカラダを、月曜日にリフレッシュさせましょう！	低	-		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	-		リラクソフローヨガ 【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	-
プール	プール	泳法ワンポイント レッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくり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	-	GYN相談室	晩田 裕都	ジムであなたのお悩みを解決します！	低	△		
		アクアヒーリング	落合 陽生	水の中で浮かんだり、身体を伸ばしたりして身体をリフレッシュさせる レッスンです。泳ぎとはまた違う、水中ならではの疲労回復を体験して みてください！ ※ゴーグルのご用意をお願いします。	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	-	ダンベルワークアウト	晩田 裕都	軽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。	低	△		
							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	-	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	△		
火	スタジオ	朝の優しい 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	-	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	-	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ることが出来ます。	低	-	
		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	-	やさしいホット ピラティス 【ホット】	Mina	ストレッチを採り入れながら、優しいホット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	-		水中ウォーキング& アクアピクス	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	-	
		筋膜リリース& 体幹ピラティス	Yukari	身体のコンディショ作りと、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「コア・トレ ニング」の準備運動としてもぜひご参加ください！	低	-		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	-	
		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	-	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	-		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	-	
		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	○	ポールストレッチ	晩田 裕都	大きい深呼吸と共に全身を伸ばしていきましょう！	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	-	
		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	-	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 ットへ出向く事もあります。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。フロント前集合。	中	○		ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋膜リリースを加え、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	○	ベーシックヨガ	kazu	ヨガの基本的なポーズを繰り返しながら、集中力を高め心身を整えていき 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	○	
		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気に作りましょ う！	低 高	○	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。振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	○		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	プール	水中ウォーキング & アクアダンス	鈴木 卓人	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	-	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。 更にスキルアップしたい方にオススメです。	低	-	自重トレーニング	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	-		
		アクアエクササイズ	水夫	腰痛・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	-	水中ウォーキング	鈴木 卓人	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	-	脚部のストレッチ	落合 陽生	脚や骨盤に重点を置いたストレッチを行います。 お星のレッスンの締めとしても是非♪	低	-		
		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	-	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	△		
日	スタジオ	ダンベルトレーニング	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

12/27現在

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
月曜	1/20	バーチャルボクシング® 茂呂 一雄	18:00-18:45	バーチャルボクシング® KUMI
火曜	1/14	朝の優しいピラティス Mina	7:15-8:00	リフレッシュヨガ arai
水曜	1/22	ビギナーフロー kazu	18:40-19:40	ベーシックヨガ Mina
木曜	1/16	ポールストレッチ 晩田 裕都	18:15-18:30	ポールストレッチ 落合 陽生
	1/16	ランニングサークル 晩田 裕都	18:40-19:40	ランニングサークル 落合 陽生
	1/23	ベーシックヨガ kazu	18:40-19:40	ZUMBA® Yumiko
金曜	1/10	リフレッシュヨガ arai	11:30-12:15	リフレッシュヨガ aya
	1/24	リフレッシュヨガ arai	11:30-12:15	リフレッシュヨガ aya
	1/24	D-kick 華由	12:30-13:15	D-kick HIRO
土曜				
日曜	1/26	ピラティス 原田 公威	13:00-13:45	ポールピラティス REEKO

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。