

July.2020~

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														
7:30	Gentle Power Yoga 7:15-8:00 Akane		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					
8:00														
8:30														
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI												
9:30														
10:00														
10:30														
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									
11:30														
12:00														
12:30	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi		Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki									
13:00	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi													
13:30	Abs Training 13:10-13:30 Yuya 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									
14:00	Pilates 14:00-14:45 Jyuri Yasuda													
14:30		One point lesson for 4 types of swimming 14:30-15:00 Koike												
15:00	Basic Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi	One point lesson for 4 types of swimming 15:05-15:35 Koike			Yin Yoga 14:30-15:40 Hiromi									
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	↓ Time Change Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Abs Training 17:35-17:55 Yuya Takahashi									
18:30	Hip Training 18:25-18:50 Kimitake Harada				Stretch 18:00-18:30 Yuya Takahashi									
19:00	↓ Time Change HIP HOP 19:00-19:50 Suguru Aizawa		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Move Yoga 18:40-19:40 Hiromi									
19:30														
20:00	↓ Time Change Core Training & Stretch 20:00-20:50 Tsuyoshi Kato	Swimming For Beginner 19:20-19:50 Yuya Kobayashi		Crawl 19:15-20:00 Konami Enui	Face Conditioning & Refresh Yoga 19:50-20:50 YUKIKO									
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE					

● Infectious Disease Control

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

② **Adjust the number of participants [Maximum 10 people]**
- 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 *

Ticket: A

Max: 12

7/3.17.31 Yuya Takahashi
7/10 Tsuyoshi Kato

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

	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泳いでい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	-
	初心者水泳	小林祐也 望月善成 江越こなみ	初心者向けレッスン。 基礎からお伝えしていきます。	低	-
	ウォーク&アクア アクアピクス	安田樹里 山本多見子 鈴木真人	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4泳法 スイム4泳法	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ご確認くださいませ。	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、ハートに鍛えてシェイプされた身体を手に入れましょう。	中	-
	アクアストレッチ	原田公威 高橋勇弥	浮力を利用して陸よりも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	-
	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	-
	AQUA BALANCE	TAKEI	水中や水面で、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	-
	初めての トライアスロン	小林祐也	トライアスロン初心者の方だけでなく、スイムが上達したい方におススメのレッスンです。	低	-
	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	江越こなみ	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。腕の動かし方やキックなど細かいポイントを丁寧に教えます。泳ぎの初級者だけでなく、中級者以上の方にもオススメです。	低	-	
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ち、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力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	-
脂肪燃焼系	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で引き締め、キックボクシングでストレス発散の効果を実感していただけます。	高	シューズ
ピラティス	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	-
	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、負荷のかけた自重トレーニングが好きな方にオススメです。	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	-
	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繋いでいく、運動量の多いプログラムです。	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	-
	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	-
	動くヨガ	Hiromi	力強く大きく動きましょう！運動不足を解消できるヨガクラスです。	中	-
	顔リンパ & リフレッシュヨガ	YUKIKO	身体・顔面のリンパケアをして1日の疲れや老廃物を取り除き、頭・首・肩・背中・腰の不調や足のだるさを改善し、明日への快適な身体を作りましょう！	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(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	-
	リラクゼーション 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	-
	コンディショニング系	ヒップトレ	高橋勇弥 加藤剛	お尻を鍛え、ヒップアップを狙っていきます。	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	-
腹筋		高橋勇弥	色々なエクササイズで腹筋を鍛えていきます。	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	-
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・楽しく・効率的に身体へと回復させていくためのレッスンです。	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	シューズ

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
ダンス系	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。マシンやフリーウエイトばかり行っている方にも充分刺激が入るレッスンとなっております。	中	-
	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	シューズ
	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	シューズ
	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！動きに慣れてきたリズムにノリ、かつよく踊ってみましょう。	低	シューズ
	バレエバー	真妃	生まれて初めてバレエをやるといって、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	シューズ
エアロビクス系	ZUMBA®	Yume	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®なら楽しく続けることができます。	中	シューズ
	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	-
	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	シューズ
	ラテンエアロ	桑原和佳子	ラテンと聞くとなかなかイメージですが、腹筋と背筋を使い骨盤を持ち上げていきます。軽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	シューズ
	背骨 コン ディショ ニング	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	-
コンディショニング系	bbarless ～バランス～	Kei	ピラティスの動かし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	-
	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	-
	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	-
	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	-

👟マークは、シューズが必要なレッスンです。

代行のお知らせ

7/13現在

火曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
7/14.21.28	パワーヨガ	7:15-8:00	レイコ → Hiromi

金曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
7/24	ヒップトレ&ストレッチ	15:00-15:40	加藤 剛 → イベント開催

土曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
7/25	ピラティス → 背中トレ	16:30-17:30	原田 公威 → 原田・高森

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。