

レッスンスケジュール

	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														
7:30	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 竜太		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太					
8:00	オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40													
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30	Hot Lesson													
11:00	ポディーメンテナンス 11:00-11:45 aya	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					
11:30														
12:00														
12:30	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		ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫									
13:00	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 謙斗	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									
13:30														
14:00														
14:30	Disco World 14:15-15:00 Yumiko		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人	からだケア 14:30-15:30 Hiromi									
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	バーチャルボクシング® 18:00-18:45 茂呂 一雄		セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都		Hot Lesson									
18:30			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									
19:00	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									
19:30														
20:00	ポールコンディショニング 20:10-20:30 落合 陽生		フォローセミナー 「疲労回復と栄養」 20:30-21:00 原田 公威	アクアピクス 19:45-20:15 水夫	ヨガベーシック 19:50-20:50 arai									
20:30														
21:00														
21:30														
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(📷)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。

7/2 HIP
7/9 背中
7/16 下半身
7/23 上半身
7/30 SECRET
※ご予約は
フロントにて

【7月限定・予約制】
ご予約は
フロントにて

夏本番！
プールもスタジオも、熱中症対策をしながら
楽しく身体を動かしましょう♪

2024 July

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	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Pilates 7:15-8:00 Mina		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		↑ For beginners											
8:30														
9:00														
9:30														
10:00	Hot Lesson													
10:30														
11:00	Body Maintenance 11:00-11:45 aya	Swim One-point Lesson 10:30-10:40 Toshio Goto	Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki	Swim Beginners 11:00-12:00 Kumiko Kimura	Stretch Yoga 11:00-11:45 HINACO		Core Training 14:30-15:00 Haruki Ochiai	Swim School1 [Paid lesson] 11:00-11:45 Yutaka Nishida				
11:30		↑ For beginners				↑ For beginners			↑ For beginners	↑ For beginners				
12:00			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki					Refresh Yoga 11:30-12:15 arai				
12:30														
13:00	Pilates 12:15-13:00 Toshio Goto		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama			Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi		D-kick 12:30-13:15 Kayu			Stretch Yoga 12:45-13:30 Yo Ogata	
13:30		Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano												
14:00	Yawarahan Exercises [Paid lesson] 13:15-14:00 Kimitake Harada	↑ For beginners												
14:30										Hula 13:45-14:45 Takako Abe			ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko	Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada
15:00	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						Aquabics 14:30-15:15 Sakiko Yoshida	
15:30							↑ For beginners							
16:00										Yin Yoga ~Advanced~ [Paid lesson] 15:00-16:15 Hiromi			Aerobics 15:10-16:10 Reiko Takeuchi	
16:30											Aqua Walking & Aquabics 15:15-16:00 Yukiko Uemura			
17:00														
17:30														
18:00	Virtual Boxing® 18:00-18:45 Kazuo Moro		Semi Personal [Reservation required] 19:00-19:30 Yuto Banda		Hot Lesson Pole Conditioning 18:10-18:25 Yuto Banda					Hot Lesson CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO				
18:30			Pilates 18:10-18:40 Kimitake Harada											
19:00														
19:30	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		Relax Flow Yoga 18:40-19:25 EMI				
20:00				Aquabics 19:45-20:15 Suifu				Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki		Dumbbell Workout 19:40-20:10 Yuto Banda	Swim Beginners 19:50-20:10 Toshio Goto			
20:30	Pole Conditioning 20:10-20:30 Haruki Ochiai		July Limited		Yoga 19:50-20:50 arai					↑ For beginners	Swim Beginners 20:20-20:40 Toshio Goto			
21:00	↑ For beginners		Follow Seminar (Recovery and Nutrition) 20:30-21:00 Kimitake Harada							Conditioning 20:20-20:40 Yuto Banda				
22:00														

7:00 8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00

22:00 CLOSE

19:00 CLOSE

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

エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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	-
	代謝アップ【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日の代謝が上がる運動を紹介いたします。	低	-
	ポディーメンテナンス【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	-
	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、動きやすい身体、美しい姿勢を作ります。	低〜中	-
	やわらちゃん体操【予約制・月謝制】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	-
	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	○
	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く方も、ご自身のペースを選べます。	中	-
	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	△
	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週間頑張るカラダを、月曜夜にリフレッシュさせましょう！	低	-
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	-
	水中健康ウォーキング	狩野 謙斗	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	-
スタジオ	朝の優しいピラティス【ライブ配信】	Mina	ストレッチを探り入れながら、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	-
	パレトン	Yoshino	フィットネス・パレエ・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	-
	筋膜リリース&体幹ピラティス【ライブ配信】	Yukari	身体のコンディショ作りと、体幹と下半身を主にトレーニングします。	中	-
	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	-
	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	○
	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	-
	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	○
	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緒に作りましょう！	低〜高	○
	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
アクアエクササイズ		水夫	膝痛・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	-
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狙います。	低〜中	-

エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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	○
	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	-
	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	-
	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	○
	からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセクションでからだを整えましょう。	低	-
	ポールコンディショニング	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	△
	ビギナーフロー	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	-
	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	-
	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	-
プール	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	-
スタジオ	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	-
	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	-
	コンディショニングヨガ	明日美	深い呼吸とアーサナで、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方におすすめです。	低	△
	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	-
	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	-
	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	△
	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	○
	ラテンエアロ	栗原 和佳子	ラテンと聞くの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	○
	プール	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
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	-
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	-

エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
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	-
	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	-
	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	-
	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ッチ発散のオールインワンプログラムです。	中	△
	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	-
	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、身体のこわば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。月謝制 ¥6,800	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	○
	リラックスフローヨガ【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	-
	ダンベルワークアウト	晩田 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	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	△
	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	-
	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	-
	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	-
スタジオ	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	-
	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	-
	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	○
スタジオ	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	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
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	-

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

6/27現在

月曜	クラス名/インストラクター			
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	
7/2	ヨガ Ayuko	12:50-13:35	ヨガ 天野 陽慈	
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
7/31	ビギナーフロー kazu	18:40-19:40	ビギナーフロー kayoko	
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
7/4	ストレッチヨガ HINACO	11:00-11:45	ストレッチヨガ 真木 薫	
7/4	ZUMBA® YUKI	18:40-19:40	ZUMBA 森 福子	
7/4	ラテンエアロ 桑原 和佳子	19:50-20:50	ビギナーフロー kazu	
7/11	ストレッチヨガ HINACO	11:00-11:45	ストレッチヨガ 真木 薫	
7/11	ZUMBA® YUKI	18:40-19:40	ZUMBA Scott	
7/11	ラテンエアロ 桑原 和佳子	19:50-20:50	Disco World® Yumiko	
7/18	ZUMBA® YUKI	18:40-19:40	ZUMBA 森 福子	
7/25	ZUMBA® YUKI	18:40-19:40	ZUMBA 森 福子	
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
7/6	エアロビクス 竹内 礼子	14:45-15:45	Disco World® Yumiko	
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
7/14	ピラティス 原田 公威	13:50-14:50	ピラティス～代謝アップ～ 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。