

2024年7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  |   |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 7:30  | リフレッシュヨガ<br>7:15-8:00<br>arai                         |  | 朝の優しい<br>ピラティス<br>7:15-8:00<br>Mina           |  | 目覚めの<br>トレーニング<br>7:15-8:00<br>Hiromi     |     | Hot Lesson<br>ウェイクアップヨガ<br>7:15-8:00<br>齋藤 竜太 |     | 体幹引き締めヨガ<br>7:15-8:00<br>齋藤 竜太    |     |      |     |      |     |
| 8:00  | オンライン限定<br>代謝アップ<br>8:10-8:40                         |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 8:30  | Hot Lesson  |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 9:00  |   |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 9:30  |   |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 10:00 |   |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 10:30 |   |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 11:00 | ポディーメンテナンス<br>11:00-11:45<br>aya                      | 泳法<br>ワンポイントレッスン<br>10:30-11:00<br>後藤 寿郎 | パレトン<br>10:30-11:30<br>Yoshino                |  | ハタヨガ<br>10:30-11:30<br>真木 薫               |     |   |     | コア・トレーニング<br>10:30-11:00<br>落合 陽生 |     |      |     |      |     |
| 11:30 |   |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 12:00 |   |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 12:30 | ピラティス<br>12:15-13:00<br>後藤 寿郎                         |  | 筋膜リリース<br>&体幹ピラティス<br>11:45-12:30<br>Yukari   |  | ポール<br>コンディショニング<br>11:45-12:45<br>真木 薫   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 13:00 | やわらちゃん体操<br>【予約制・有料】<br>13:15-14:00<br>原田 公威          | 水中健康ウォーキング<br>13:00-13:45<br>狩野 謙斗       | ヨガ<br>12:50-13:35<br>Ayuko                    |  | トータルボディ<br>ワークアウト<br>13:00-14:00<br>秋山 拓実 |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 13:30 |   |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 14:00 |   |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 14:30 | Disco World<br>14:15-15:00<br>Yumiko                  |  | CORE-BIX<br>14:30-15:00<br>REEKO              | 水中ウォーキング &<br>アクアダンス<br>14:20-15:20<br>鈴木 隼人 | からだケア<br>14:30-15:30<br>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®<br>18:00-18:45<br>茂呂 一雄                   |  | セミパーソナル<br>【予約制・無料】<br>19:00-19:30<br>晩田 裕都   |  | Hot Lesson                                |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 18:30 |   |  | ピラティス中級<br>18:10-18:40<br>原田 公威               |  | ポールコンディショニング<br>18:10-18:25<br>晩田 裕都      |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 19:00 | ボディメイク<br>トレーニング<br>~全身を鍛えよう~<br>19:10-20:00<br>晩田 裕都 |  | ストリートダンス<br>19:00-20:00<br>SACHIKO            | アクアエクササイズ<br>19:10-19:40<br>水夫               | ビギナーフロー<br>18:40-19:40<br>kazu            |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 19:30 |   |  |   |  |   |     |   |     |                                   |     |      |     |      |     |
| 20:00 | ポールコンディショニング<br>20:10-20:30<br>落合 陽生                  |  | フォローセミナー<br>「疲労回復と栄養」<br>20:30-21:00<br>原田 公威 | アクアピクス<br>19:45-20:15<br>水夫                  | ヨガベーシック<br>19:50-20:50<br>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 シークレット  
※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♪

22:00閉館



| 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  | -    |
|           | 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  | -    |
|           | 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ン作りと、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「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  
7/2 ヨガ Ayuko 12:50-13:35 ヨガ 天野 陽慈

水曜  
7/31 ビギナーフロー kazu 18:40-19:40 ビギナーフロー kayoko

木曜  
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 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  
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

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。