

2025年11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							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	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai	朝のピラティス 7:15-8:00 Mina	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 竜太	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	FREE ヒップトレ 12:00-12:30 落合 陽生	アイテム トレーニング 12:00-12:30 落合 陽生	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 14:15-15:00 鈴木 隼人	水中運動初級 11:00-11:30 木村 久美子	水泳中・上級 16:45-17:15 岡崎 道子 (10)	水泳初級1 【月謝制・有料】 11:00-11:45 西田 寛	水中ウォーキング & アクアビクス 14:00-14:45 植村 有紀子
カラテ護身術 ビギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 华和	バレトン＆ストレッチ 10:30-11:30 Yoshino	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	ストレッチヨガ 11:00-11:45 EMI	ポール転がすヨガ 10:30-11:15 arai	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	水中ウォーキング & アクアビクス 13:15-14:00 植村 有紀子	泳法中級 11:30-12:00 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 19:50-20:10 後藤 寿郎		
ボディーメンテナンス 11:15-12:00 aya	D-kick 11:45-12:30 HIRO	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 (16)	やさしいピラティス 12:00-12:45 Mina	ストレッチ＆腹筋 11:30-12:15 落合 陽生	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】 古瀬 翔	クロール基礎 19:30-20:00 鳥井 摩耶					
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	セミパーソナル 【予約制・無料】 12:00-12:30 晩田 裕都	トータルボディ ワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実	FREE お昼の ボディ・リフレッシュ 14:10-14:25 落合 陽生	ZUMBA® 12:45-13:30 AKI	エアロビクス 14:45-15:45 竹内 礼子	※11月は ①11/9(日) 14:00~18:20 ②11/22(土) 16:00~18:20	アクアビクス 14:20-15:05 秋山 拓実	アクアビクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎			
J-POPダンス 13:15-14:00 石川 文基	ストレッチヨガ 12:50-13:35 HINACO	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	トータルボディ トレーニング ～腹筋+〇〇～ 14:30-15:00 落合 陽生	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	FREE トータルボディ トレーニング ～自重編～ 16:00-16:30 落合 陽生							
パワーヨガ 14:15-15:00 Chiaki	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	チューブ トレーニング 18:10-18:30 晩田 裕都	ヒップホップ 17:45-18:30 Nanako	陰ヨガ ～Advanced～ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi								
バーチャルボクシング 18:00-18:45 茂呂 一雄	ショートピラティス 18:10-18:40 原田 公威	ピギーフロー 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)								
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	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		19:00閉館						
FREE ポール コンディショニング 20:10-20:30 落合 陽生			Disco World 19:50-20:35 AKI	セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都	ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都							
				FREE コンディショニング 20:20-20:40 晩田 裕都								
22:00閉館												

①レッスンの予約について

- ・毎月27日の午前7時より、メンバーサイトにて次月1ヶ月分の予約が可能になります。

- ・レッスンの同時予約可能数はお一人様につき10枠です。

- ・メンバーサイトをご利用にならないお客様は、フロントのiPadでご予約が可能です。

- ・予約には入退館で使用するQRコードが必要です。
操作等でご不明点がございましたらスタッフまでお声がけください。

- ・メンバー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30分前まで可能です。

- ・レッスンに参加される方は、レッスン開始までに必ずフロントのiPadでチェックインを行って下さい。
2025年9月からは、レッスン開始時刻の3時間前よりチェックインが可能です。

②レッスンの受講について

- ・受講後は、ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。

- ・レッスン時間を過ぎてからの途中参加はご遠慮下さい。

③プールレッスンについて

- ・レッスン参加人数が8名以上の場合、レッスン用に2コース使用いたします。

④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。

⑤代行・休講情報について

- ・ホームページをご覧下さい。また、急遽レッスンに変更がある場合がございます。

【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

ピラティス系

燃焼系

トレーニング系

その他

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

○火曜日: 11/4 下半身 11/11 HIP 11/18 背中 11/25 SECRET

○金曜日: 11/7 HIP 11/14 上半身 11/28 SECRET

※ご予約はメンバーサイトより

エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シユーズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シユーズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シユーズ
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 スタジオ	1日の始まりヨガ	緋方 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 スタジオ	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	-
	カラテ腹筋ピギナーズ	瀬戸口 芳和	腹筋に役立つ空手の型とワザで、ココロもカラダもしなやかに！ 体幹、脚力、柔軟性強化にも効果的です。	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	-		ストレッチ&腹筋	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	-
	ボ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姿勢を整えていきます。	低	-		ポールコンディショニング	真木 薫	ストレッチボ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	-		ポール転がすヨガ	arai	ストレッチボールを使って身体を緩めながら、ヨガの動きを行います。身体のバランスを整えて、筋力・柔軟性・姿勢を改善していきます。	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、動きやすい身体、美しい姿勢を作ります。	低 中	-		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	○		ZUMBA®	AKI	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	○
	J-POPダンス	石川 文基	流行りのJ-POPの曲で楽しく踊ります。ダンス未経験の方も大歓迎。	低 中	○		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	-		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	-
	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	-		チューブトレーニング【ホット】	晚田 裕都	チューブを使って全身を鍛えましょう！	中	-		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、普段の動きでは働きかけることの難しい腰・脚帯・筋膜までに働きかけることが可能です。同時に『感覚』や『気持ちは』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！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￥6,600	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	○		ビギナーフロー【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	○
	ボディメイクトレーニング～全身を鍛えよう～	晚田 裕都	上半身、下半身、そして筋膜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	△		ヨガベーシック【ホット】	arai	ヨガの基本的なポーズを行なながら、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	-
	ポールコンディショニング	落合 陽生	ストレッチボ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	-		水中運動初級	木村 久美子	泳げない人も泳げる人もみんなでプールを楽しみましょう！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	-		セミパーソナル【予約制・無料】	晚田 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作りましょう！	低 高	○
水 プール	泳法ワンポイントレッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくり楽に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づつアドバイスします。	低	-		泳法中級	木村 久美子	4泳法の基礎をお教えします。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	-		ダンベルワークアウト	晚田 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。	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	-		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	-		コンディショニング	晚田 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	△
	クロール基礎	鳥井 庫耶	クロールをきれいに泳げるようになるための基礎のレッスンです。呼吸の仕方やけのび、浮くための重心の取り方から始めます。泳げない方も、フォームを見直したい方にもおすすめです。	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	-		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できます。	低	-
火 スタジオ	朝のピラティス	Mina	ストレッチを取り入れながら、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	-	木 プール	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	-	土 スタジオ	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	-
	パレトン&ストレッチ	Yoshino	フィットネス・パレット・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。ストレッチも行いますのでどなたでも安心して運動をお楽しみいただけます。	低	-		やさしいピラティス	Mina	ストレッチを取り入れながら、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 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	-
	D-kick	HIRO	ストリートファイトをイメージしたキックボクシング動作をアレンジした脂肪燃焼200%のクラスです！楽しくシェイプしましょう!!	中	△		お屋のボディ・リフレッシュ	落合 陽生	体幹を含む全身のストレッチを行います。木曜屋に身体をほぐしたい方はもちろん、次レッスンの準備運動としてぜひご参加ください！	低	-		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	-
	セミパーソナル【予約制・無料】	晚田 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作りましょう！	低 高	○		トータルボディトレーニング～筋膜+OO～	落合 陽生	筋肉をはじめ、自重や道具を使った様々なトレーニングを行います。“OO”の中身は毎月変わります。初心者の方にもおススメです！	低 中	○		ストレッチヨガ	緋方 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”と聞くとやせ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なうため、じんわりと汗をかく程度の運動量のあるクラスです。	中	-		ランニングサークル	晚田 裕都	皇室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。参加希望の方は18:40までにフロントにお集ましください！	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	○
	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	○		ショートピラティス	原田 公威	30分と短いので、タイパ◎。休憩を挟まず、効果のあるエクササイズを連続で行います。	中	-		エアロピクス	竹内 礼子	コンピ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	○
	ストリートダンス	SACHIKO	音楽に会わせ、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	○		Disco World	AKI	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	-
	水中ウォーキング&アクアダンス	鈴木 隼人	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	-		水泳中・上級	岡崎 道子	いかに抵抗を減らすかを意識してフォームを整え、美しいストリームラインを目指す教室です。	中 高	-		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	-
	水中ウォーキング&アクアダンス	鈴木 隼人	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	-		アイテムトレーニング	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ないます。	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	-
	ピラティス	原田 公威	※今月の新しいレッスンは赤文字で記載しています。				ビラティス										

シユーズ凡例
○: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

10/27現在

日付(曜日)	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	シューズ
11/1(土)	ZUMBA® Yumiko	12:45-13:30	バレトン 竹内 礼子	必要
11/3(月・祝)	パワーヨガ Chiaki	14:15-15:00	ボディアジャスト 石川 文基	必要
11/15(土)	ストレッチヨガ 緒方よう	12:45-13:30	ストレッチヨガ 矢田 めぐみ	不要
11/20(木)	Disco World AKI	19:50~20:35	ZUMBA® 丸川 浩史	必要
11/20(木)	ランニングサークル 晚田 裕都	18:40-19:40	ランニングサークル 原田 公威	必要
11/21(金)	ZUMBA® AKI	12:45~13:30	ZUMBA® 久保かおり	必要
11/21(金)	ダンベルワークアウト 晚田 裕都	19:40-20:10	ダンベルワークアウト 大堀 陽子	必要
11/21(金)	コンディショニング 晚田 裕都	20:20-20:40	コンディショニング 大堀 陽子	不要

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。