

2022年4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
●感染症対策 ①マスク着用 ・レッスン時(スタジオ)必ずマスクの着用をお願いします。 マスクなしでの参加はご遠慮下さい。 ・ネックゲーターやバフ等で代用可。 ②参加人数の調整【各レッスン黄色○内の数字が定員】 ・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 ③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒 ・スタジオ入室時、消毒液で手指の消毒を必ず行って下さい。 ・レッスン前後などこまめに手洗いの徹底をお願いします。 ・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。 ●その他 ①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くださいませ。 ・レッスン参加中、次の整理券を取りに行き行為はご遠慮下さい。 ②代行・休講情報について ・ホームページをご覧くださいませ。 ・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。 ③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。													
7:00		↓曜日変更 ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		↓曜日変更 朝の体操 ～姿勢改善～ 7:15-8:00 Hiromi		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											
9:00	AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI			SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI									
10:00				↓時間変更									
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子	12 パレトン 10:30-11:30 Yoshino		14 ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		14 Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子	14 アクアウォーキング & スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子		14 リフレッシュヨガ 11:45-12:30 arai				
12:00	アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥	14 体幹トレーニング & ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威		15 リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫	10 クロール 11:30-12:00 岡田 祥代								
13:00	ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥	14 背骨 コンディショニング 12:50-13:50 増淵 夏美		14 トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実	10 背泳ぎ 12:05-12:35 岡田 祥代	14 ベーシックヨガ 12:20-13:20 明日美	14 アクアピクス 12:10-12:55 山本 多見子		14 やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:45-13:30 原田 公威				
14:00	ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威	15 AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI	12	14	14 水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人	14 アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実	14 パレオストレッチ 14:30-14:50 真紀	14 フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	10 きれいなクロール 13:30-14:00 小池 信郎	14 ピラティス 14:00-15:00 原田 公威	15 AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI	8 セミパーソナルレッスン 13:00-13:45 高橋 勇弥 【予約制・有料】	5 Enjoy Water 14:00-14:30 高柳 諒輔
15:00	エアロピクス 14:55-15:40 竹内 礼子	10	10 CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	14 からだケア 14:30-15:30 Hiromi	15 オンライン限定 産後リハビリ 15:20-15:50	10 リラックスクロール 15:15-15:45 岡田 祥代	12 パレエパー 14:55-15:25 真紀	8 陰ヨガ ～Advanced～ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi	10 スィム4泳法 14:05-14:35 小池 信郎	10 エアロピクス 15:10-16:10 竹内 礼子	14 ストレッチ 14:35-14:50 高橋 勇弥	14	
16:00		2 ペアトレーニング 19:00-19:30 高橋 勇弥 【予約制・有料】	ジムエリアにて実施								2レーン使用		
17:00													
18:00	14 ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威	10 ↓NEW 初心者水泳 18:30-19:00 田中 百合子	1 Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子	14 ストレッチ 18:10-18:30 高橋 勇弥			14 サーキットトレーニング 18:15-18:30 高橋 勇弥	10 ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥	10 CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO				
19:00	体幹トレーニング & ストレッチ 19:00-19:50 晩田 裕都	14 アクアサーキット 19:10-19:40 水夫	10 ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO	10 キレイに泳げる クロールレッスン 19:15-20:00 江藤 こなみ	10 ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu	14 ZUMBA® 18:40-19:40 Yume	14 水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人	14 アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	14 ベーシックヨガ+ 18:40-19:40 tomo	19:00閉館			
20:00		14 アクアピクス 19:45-20:15 水夫	10 コンディショニング ～筋膜リリース～ 20:10-20:40 高橋 勇弥	14 ヨガベーシック 19:50-20:50 arai		14 ラテンエアロ 19:50-20:50 桑原 和佳子	10 初心者水泳 20:00-20:45 江藤 こなみ		14 サポートパーソナル 【予約制・有料】 19:50-20:30 晩田 裕都				
21:00						2 ペアトレーニング 19:00-19:30 晩田 裕都 【予約制・有料】							
22:00						ジムエリアにて実施							
22:00閉館													

オンラインレッスン・ライブ配信について

- ・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。
- ・現会員：¥1,100 休会中(休会費のみ)：¥3,300

整理券:A

ジムエリアにて実施

2レーン使用

SPA 大手町 FITNESS CLUB

[illegible]

	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	アップテンボな音楽を聴きながら遊泳でき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	－
	ウォーク&アクア アクアビクス	鈴木隼人	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	－
	アクアウォーキング & スイム4泳法	山本多見子	アクアウォーキングでは、股関節や腰回りを伸ばします。お客様1人1人に合わせたポイントをお伝えし、楽に綺麗に泳げる方法を指導していきます。 1week クロール / 2week 背泳ぎ 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 5week お楽しみ♥	中	－
	アクアビクス	山本多見子	脂肪燃焼効果が地上より遥かに高く、水の抵抗を利用してアクティブに動きます。浮力がある事で楽にカラダを動かせるので、運動初心者の方でも楽しく汗をかけます！	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	－
	リラックス クロール	岡田祥代	優しく丁寧に泳ぐクロールレッスンです。キレイなフォームは身体に負担なく泳げるので、正しいフォームをご案内していきます。	低	－
	アクアビクス	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	－
	AQUA BALANCE	TAKEI	水中や水面での、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	－
	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	江織こなみ	基本練習を主に行い、キレイに泳げるようになる為のレッスンです。腕の動かし方やキックなど細かいポイント丁寧にお伝えしていくので初心者だけでなく、中級者以上の方にもオススメです。	低	－
ピラティス	スイム4泳法	小池信郎	1week 泳ぎの基本 / 2week 背泳ぎ 3week 平泳ぎ / 4week バタフライ 5week クロール	低	－
	アクアサーキット アクアビクス	水夫 (すいふ)	難しい動作はありません！しなやかな筋肉と正しい姿勢を手に入れましょう♪脂肪・関節痛・ムリなダイエットとサヨナラ！ジム・スタジオトレーニング後のリカバリーにも最適。	低	－
	Enjoy Water	高柳諒輔	泳げない方でも安心！歩く・走る・跳ぶ・潜る・浮くの5つの動きを音楽に合わせて行います。まずは、水を楽しむ事から始めましょう！	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、負荷をかけた自重トレーニングが好きな方にオススメです。	低 高	－
	ランニング サークル	高橋勇弥	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も出向く事もあります。5-8分/kmで走れる方を対象とし、長くとも10kmのコースを走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00にHPへ掲載します。フロント前集合。	中	
	オレンジ枠：ホット系レッスン 青枠：ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング				

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
ヨガ	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。ボール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。運動が苦手な方でも楽しめるクラスです。	低	－
	ビギナーフロー	kazu	呼吸を意識し、身体をほぐしながら基本的なポーズをゆっくり行います。ヨガが初めての方にもおススメのレッスンです。	低	－
	ヨガベーシック	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体をまんべんなく伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。呼吸と共に動くことで、新陳代謝や体力アップ、デトックス効果も期待できます。	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を行い、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	体の奥の深層筋肉(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	－
	リフレッシュヨガ	arai	呼吸と連動させた動きで身体をほぐし、心と身体のリフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシーケンスでレッスンを行っていきます。集中力が高まる効果も期待できます。	低	－
	ベーシックヨガ+	tomo	ヨガの基本的なポーズを呼吸と共に深めています。ベーシックなヨガよりも運動量が多めです。初心者～中級者の方、ヨガに慣れてきてステップアップしたい方におすすめです。	低	－
	陰ヨガ ～Advanced～ 【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・恥骨・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』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、身体のコババリ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。価格：¥6,600	低	－
トレーニング	体幹トレーニング	原田公威 晩田裕都	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	－
	トータルボディ ワークアウト	秋山拓実	ダンベルや自体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	－
	ダンベル ワークアウト	高橋勇弥	ダンベルを使用した筋トレレッスンです。。全身の筋肉を満遍なく鍛えるので、何をやったら良いのか迷っている方にオススメです！	中	－
	コンディショニング ～筋膜リリース～	高橋勇弥	セルフマッサージによる全身のリリース方法をご案内します。痛みや可動域制限の改善、運動前後のリカバリーとしてもとても有効です。ストレッチボールやテニスボールでマッサージするのは何となくご存知の方が多いと思いますが、より効果的な方法をご紹介します。	低	－
	ヒップトレ	原田公威	ヒップアップなどの見た目が変わるだけでなく、歩き易さなど日常生活にも良い効果があります！トレーニングバンドなどを使用したエクササイズでお尻を鍛えます。	中	－
	サポートパーソナル 【予約制・有料】 3名限定	晩田裕都	ジムで何をしたらいいかわからない方にオススメ！全4回制でトレーニングからケアの方法までお客様に合わせてご案内します。全4回 ¥4,400 1weekマシントレーニング 2week有酸素マシン 3weekフリーウェイト 4weekケア&ストレッチ	低	
	セミパーソナル レッスン 【予約制・有料】 8名限定	高橋勇弥	バトルロープ・ウォーターバグ・メディシンボール・RMTクラブ・ハードル・Steel Maceなど、普段使うことのない最新のツールを用いて動ける身体を目指します！一般的な筋トレとは違い全身を効率良く鍛えます。サーキット形式のレッスンなので心肺機能向上・脂肪燃焼効果も期待できます。一緒に楽しくハードに鍛え狂いましょう！ 価格：1回¥3,300 / 2回一括払い¥5,500	中 高	

	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
トレーニング	ベアトレーニング 【予約制】 【有料(¥1,650)】	晩田裕都 高橋勇弥	2名同時のパーソナルトレーニングで、ご友人やご家族のご予約も可能です。毎月27日に予約開始となり、先着順となりますのでお早めにご予約をお勧めします。電話での予約も可。気なる部分や鍛えたい部位に特化しているので、集中的に鍛えたい方にオススメです！ スケジュール 火曜 / 木曜 1week胸部/背中 2week腹筋・ふくらはぎ/胸部 3week背中/お尻 4weekお尻/腕・ふくらはぎ 5week上半身/下半身	低 高	
ダンス系	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	
	ジャズダンス	真紀	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！動きに慣れてきたらリズムにノリ、かっこよく踊ってみましょう。	低	
	バレエバー	真紀	生まれて初めてバレエをやるという方、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	
	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、全身の筋トレもZUMBA®なら楽しく続けることができます。	中	
	フラダンス	阿部孝子	初心者から経験者まで、どなたでも参加いただけます。優雅なハワイアンミュージックに乗せて踊ることにより、無理なく体力維持ができ、また口角を上げて笑顔で踊ることにより顔のたるみの改善や、免疫力を高める効果などが望めます。一緒に健康年齢を伸ばしていきましょう！	低	－
エアロビクス	エアロビクス	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	
	ラテンエアロ	桑原和佳子	ラテンと聞くと腰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ます。軽やかで楽しいリズムと指先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	
	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	－
	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	－
コンディショニング系	朝の体操	Hiromi	毎月異なるテーマでカラダのケアをしましょう。	低	－
	からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩める と3つのセクションでからだを整えましょう。	低	－
	バレエストレッチ	真紀	硬い身体のまま運動を続けると怪我に繋がりがり、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肉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	－
	Burnout kickboxing workout	今野龍子	キックボクシングと自体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トレで引締め、キックボクササイズでストレス発散の効果を実感していただけます。	高	
	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 中	
脂肪燃焼系	サーキット トレーニング	高橋勇弥	短時間で高強度のトレーニングを行い、筋力や心肺機能を向上させます。短期間で体力向上・体形の変化も間違いなし！	高	

レッスン変更のお知らせ

4/22現在

木曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	4/28	初心者水泳	20:00-20:45	江縫 こなみ → 休講

GW期間中(4/29-5/8)特別レッスンを多数ご用意しております。
詳しいスケジュールは、『GWレッスンスケジュール』をご確認くださいませ。
ホームページのトピックまたは、レッスンスケジュールからご確認くださいませ。

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。

2022年 GW レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

4/29 金曜日		4/30 土曜日		5/1 日曜日		5/2 月曜日		5/3 火曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00 open		10:00 open				7:00 open		10:00 open	
リフレッシュヨガ 11:45-12:30 arai 14		ベーシックヨガ+ 12:45-13:30 tomo 14				リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai 14	AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI	ZUMBA® 10:30-11:30 Yoshino 12	
フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子 14	きれいなクロール 13:30-14:00 小池 信郎 10	ピラティス 14:00-15:00 原田 公威 14	AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI 15			骨格調整コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 14		体幹トレーニング 12:00-12:40 晩田 裕都 14	
コンディショニング -リリース・ストレッチ・トレーニング- 15:20-16:05 高橋 勇弥 14	スイム4泳法 14:05-14:35 小池 信郎 10					ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 14		背骨コンディショニング 12:50-13:50 増淵 夏美 12	
: GW特別レッスン		エアロピクス 15:10-16:10 竹内 礼子 10	2レーン使用			腹筋 13:10-13:30 高橋 勇弥 14	2レーン使用	リズムダンス 14:20-15:20 arai 14	水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人 14
		開運ワンワンイベント 綺麗に泳ぎたい！ 速く泳ぎたい！方、必見！ 担当: 西本 誠一 30分/¥500 15:30〜30分単位で予約受付中 6名限定				ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 14	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI 15	ボールピラティス 15:30-16:30 原田 公威 14	ウォーキングイベント 初夏の風を浴びながら近隣を 散策します！ 担当: 原田・高森 10:30-12:00 ¥550(ドリンク付)
						シンプルエアロ 14:55-15:40 竹内 礼子 10			
						ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 14	初心者水泳 18:30-19:00 田中 百合子 14		
						ヒップトレ 18:25-18:50 原田 公威 14	アクアサーキット 19:10-19:40 水夫 14		
				体幹トレーニング&ストレッチ 19:00-19:50 晩田 裕都 14	アクアピクス 19:45-20:15 水夫 14				
19:00 close				22:00 close		19:00 close			

ホームページの
・トピック
・レッスンスケジュール
からもご覧頂けます。

5/4 水曜日		5/5 木曜日		5/6 金曜日		5/7 土曜日		5/8 日曜日		
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00 open		10:00 open		7:00 open		10:00 open		10:00 open		
14 ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	10 クロール 11:30-12:00 岡田 祥代 背泳ぎ 12:05-12:35 岡田 祥代 10 トータルボディワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実 14 からだケア 14:30-15:30 Hiromi 14 ウォーミングアップ 15:45-16:15 高橋 勇弥 14 ランニングサークル 16:25-17:25 高橋 勇弥	14 Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子	アクアウォーキング&スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子	🎥 体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 14	きれいなクロール 13:30-14:00 小池 信郎 10 スイム4泳法 14:05-14:35 小池 信郎 10	🎥 ベーシックヨガ+ 12:45-13:30 tomo 14	15 AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI 2レーン使用	14 ZUMBA® 12:55-13:40 Yumiko	5 Enjoy Water 14:00-14:30 高柳 諒輔	
15 リラクゼーションヨガ 11:45-12:45 真木 薫		14 ベーシックヨガ 12:20-13:20 明日美	14 アクアピクス 12:10-12:55 山本 多見子	リフレッシュヨガ 11:45-12:30 arai 14		14 ピラティス 14:00-15:00 原田 公威				14 ダンベルワークアウト 13:55-14:10 高橋 勇弥
14 パフォーマンストレーニング 13:30-14:30 高橋 勇弥		12	14	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:45-13:30 原田 公威		10 エアロピクス 15:10-16:10 竹内 礼子				14 腹筋 14:15-14:30 高橋 勇弥
14 アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実		14	14	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子		10				14
10 リラックスクロール 15:15-15:45 岡田 祥代		14	14	陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・有料】 15:00-16:15 Hiromi 8		10				10
14 パレエストレッチ 16:00-16:20 真妃	14	14	CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO 10	14 今野IRIによる特別プログラム！ キックボクシングミット打ち 【料金/¥3,300/20分間】 【予約枠】限定5枠 16:20~/16:40~ 17:00~/17:20~ 17:40~ フロントにて受付中！	14 ストレッチ 14:35-14:50 高橋 勇弥	10 初心者水泳 14:35-15:05 高柳 諒輔				
14 パレエ初級 16:30-17:50 真妃	14	14	14 ベーシックヨガ+ 18:40-19:40 tomo							
			サポートパーソナル 【予約制・有料】 19:50-20:30 晩田 裕都							
19:00 close		19:00閉館		23:00閉館		19:00閉館		19:00閉館		

GW期間中(4/29~5/8) 有料プログラム20%OFF

※各プログラムお1名様1回ずつ。過去にご利用された方もご予約頂けます。
※対象は、SPA大手町スタッフによるプログラムのみとなります。
詳しくは、フロントへお問い合わせくださいませ。

GW期間中(4/29~5/8) 有料プログラム20%OFF !

※各プログラムお1人様1回ずつ。過去にご利用された方もご予約頂けます。
※対象は、SPA大手町スタッフによるプログラムのみとなります。
詳しくは、フロントへお問い合わせくださいませ。

日時	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
4/29(金) 15:20-16:05	コンディショニング -リリース・ストレッチ・トレーニング-	高橋 勇弥	日々の疲労回復や疲れない身体づくりの為のレッスンです。	中	—
4/30(土) 15:30-18:30	開運ワンワンイベント (スイムパーソナル)	西本 誠一	通常¥4,400 → ¥500 超お得なスイムパーソナル！ スイムに関するお悩みは全てお任せください。先着5名には、著作本プレゼント。	低～中	—
5/2(月) 14:55-15:40	シンプルエアロ	竹内 礼子	初心者や未経験者大歓迎！ シンプルなアロビクスですが、全身を使って効果的に脂肪燃焼・持久力もアップ！	低～中	
5/3(火) 10:30-11:30	ZUMBA®	Yoshino	メリハリのある選曲で、ダンス寄りな振付に筋トレの要素もミックスした運動量のあるレッスンです。	中	
5/3(火) 10:30-12:00	ウォーキングイベント	原田 公威 高森 憂子	北の丸公園へ新緑散策へ行き、その後、皇居外周を回るコースです。 参加費 ¥550 10:25に受付前集合。	低	
5/3(火) 12:00-12:40	体幹トレーニング	晩田 裕都	夏に向けてお腹周りを引き締めましょう！40分間体幹を集中して鍛えるので弛んだ身体も引き締まります。	中～高	—
5/3(火) 14:20-15:20	リズムダンス	arai	簡単なステップを組み合わせ、ラストに1曲通して踊っていきます。ダンス初心者から経験者まで幅広く楽しめるプログラムです。	中	
5/3(火) 15:30-16:30	ポールピラティス	原田 公威	ストレッチポールを使用したピラティスレッスン。普段とは違った刺激を入れて、姿勢もスタイルも良くなります。	中	—
5/4(水) 15:45-16:15	ウォームアップ	高橋 勇弥	スポーツや筋トレ前に行いたいエクササイズをご案内。 運動不足な方や運動が久しぶりな方にもケガ予防の観点からもとてもオススメなレッスンです。	低～中	—
5/4(水) 16:25-17:25	ランニングサークル	高橋 勇弥	皇居1周(5km)を走ります！ 信号がないのでノンストップで快適にランニングができます。【1km/6分ペース】 雨天中止の場合、15:25にHPでお知らせします。フロント前集合。	中	

日時	レッスン名	担当	レッスン内容	負荷	シューズ
5/5(木) 13:30-14:30	パフォーマンストレーニング	高橋 勇弥	身体の機能面を向上させるレッスンです。従来のトレーニングだけでなく、様々な器具を使って様々な負荷をかけていきます。	中～強	
5/5(木) 14:50-15:50	ZUMBA®	YUKI	AQUA ZUMBA®で人気のYUKI IRによるスタジオレッスン。 楽しく汗を流せるレッスンです。	中	—
5/5(木) 16:00-16:20	バレエストレッチ	真妃	美しい姿勢に欠かせない柔軟性を向上させます。骨を正しい位置に導きながら効率の良いストレッチをご案内します。	低	—
5/5(木) 16:30-17:50	バレエ初級	真妃	初心者から経験者の方でもご参加頂けるレッスン。これを機にバレエを始めて美しい姿勢を手に入れましょう！	低	—
5/7(土) 16:20-18:00	キックボクシング ミット打ち	今野 龍子	今野IRの限定パーソナルレッスン！ 楽しく汗を流せる上に運動量もあり、運動効果に達成感間違いなし！ 20分/¥3,300 限定5枠のみ	中～強	
5/8(日) 12:55-13:40	ZUMBA®	Yumiko	Yumiko IRのレッスンが5月限定で復活！	中	

さあ、鍛えよう！パーソナル割引

GW期間限定有料プログラム20%OFF！【対象期間:4/29(金)～5/8(日)】

過去にご利用された方もご予約可。是非この機会にご利用くださいませ。

※各プログラムお1人様1回ずつご予約可能。
※対象プログラムは、SPA大手町スタッフによるプログラムのみとなります。

ご予約・詳細についてはフロントへお問い合わせくださいませ。