

2026年10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	バーチャルボクシング® 11:45-12:30 Haruki	グループピラティス 11:00-11:45 【月謝制】 原田 公威	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】 11:00-11:45 西田 寛	水中ウォーキング & アクアピクス 14:15-15:00 植村 有紀子						
朝活カラテ ボクササイズ ミット打ち 【1枠20分・有料】 8:20-10:00 瀬戸口 芳和	太極拳 10:15-11:00 弓	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 キャンセル待ち 受付レッスン	ベーシックヨガ 11:00-11:45 山上 弥香	ストレッチ&腹筋 10:20-11:05 落合 陽生	ストレッチヨガ 12:45-13:30 緒方よう キャンセル待ち 受付レッスン	アイテム トレーニング 12:00-12:30 落合 陽生	アクアピクス & アクアヌードル 14:15-15:00 植村 有紀子		泳法中級 11:30-12:00 木村 久美子	アクアピクス 19:00-19:30 鈴木 隼人	エンジョイアクア 14:15~15:00 大堀 陽子							
カラテ護身術 ビギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	ボディメイク トレーニング mini 11:15-11:45 晩田 裕都	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 (16) キャンセル待ち 受付レッスン	やさしいピラティス 12:00-12:45 Mina	ポール転がすヨガ 11:30-12:15 arai (16)	ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko キャンセル待ち 受付レッスン	ピラティス 13:00-13:45 原田 公威 キャンセル待ち 受付レッスン	クロール基礎 19:30-20:00 鳥井 摩耶 (10)		アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実		水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎 水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎							
ボディーメンテナンス 11:15-12:00 aya	セミパーソナル 【予約制・無料】 12:00-12:30 晩田 裕都 キャンセル待ち 受付レッスン	トータルボディ ワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実	ストレッチ & トータル ボディトレーニング ~腹筋+〇〇~ 14:15-15:00 落合 陽生	ZUMBA® 12:45-13:30 Yumiko	エアロピクス 14:45-15:30 石川 文基		①レッスンの予約について ・毎月20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。 ご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開始時刻まで、キャンセルはレッスン開始の30分前まで可能です。 なお、無断キャンセルされますと、7日間予約ができなくなりますのでご注意ください。 ・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。 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ください。また、急遽レッスンに変更がある場合がございます。											
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	JAZZ DANCE 初級 12:00-12:45 佐藤 梓	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	ヒップホップ 17:45-18:30 Nanako	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	キックボクシング ミット打ち 【1枠20分・有料】 古瀬 翔													
フローヨガ 13:15-14:00 asami	ストレッチヨガ 13:00-13:45 HINAGO キャンセル待ち 受付レッスン	リセット & リカバリー 18:10-18:30 原田 公威	ランニングサークル 18:40-19:40 晩田 裕都 (8)	陰ヨガ ~Advanced~ 【月謝制】 15:00-16:15 Hiromi	※10月は ①10/10(土) 16:00~18:20 ②10/31(土) 16:00~18:20													
バーチャルボクシング® 18:00-18:45 茂呂 一雄	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu キャンセル待ち 受付レッスン	ベーシックヨガ 18:40-19:40 kazu	CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO (12)	キャンセル待ち 受付レッスン													
ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-19:45 晩田 裕都	ショートピラティス 18:10-18:40 原田 公威	ヨガベーシック 19:50-20:50 arai	ピラティス 19:50-20:35 Mina	リラク্সフローヨガ 18:40-19:25 EMI														
ポール コンディショニング 20:00-20:20 落合陽生	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (15)			セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都 キャンセル待ち 受付レッスン														
				ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都														
				リラク্সストレッチ 20:20-20:40 晩田 裕都														
22:00閉館													19:00閉館					

〇色分けについて		〇マークについて			
ヨガ系	ダンス系		初心者の方も安心してご参加頂けるレッスンです。		温度の高い室内で行うホットレッスンです。
ピラティス系	燃焼系				
トレーニング系	その他	(12)	カッコ内の数字が定員のレッスンです。	キャンセル待ち 受付レッスン	キャンセル待ちを登録できるレッスンです。
プールレッスン					

【お知らせ】

◎セミパーソナルの内容について

〇毎週火曜日12:00-12:30

・10/6 上半身 ・10/13 背中 ・10/20 下半身 ・10/27 SECRET

〇毎週金曜日 19:00-19:30

・10/9 HIP ・10/16 上半身 ・10/23 下半身 ・10/30 SECRET

※10/2(金)は休講となります。

エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
月	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	-
	カラテ護身術ビギナーズ	瀬戸口 芳和	護身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	-
	ボディメンテナンス 【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	-
	フローヨガ	asami	呼吸に合わせてポーズとポーズをつなぎながら、全身を気持ちよく動かしていきます。 流れるように動くことで集中力が高まり、適度な運動量で心地よい達成感も味わい、心と身体をスッキリ整えていきます。	低 ↓ 中	-
	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	○
	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	△
	ボ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	-
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ずつアドバイスします。	低	-
	アクアビクス& アクアヌードル	植村 有紀子	水の中で有酸素運動と筋力トレーニングを行います。 ヌードル特有の浮力、水の抵抗を利用して体幹の強化、筋力アップを目指します。	低 ↓ 中	-
	クロール基礎	島井 摩耶	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	-
火	朝のピラティス	Mina	ストレッチを採り入れながら、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	-
	太極拳	弓	太極拳とは、ゆったりとした動きと呼吸に重点を置いた中国の伝統的な武術です。種やかで柔らかな動きの中にも、しっかり負荷をかけられます。 この先の「転倒しない強い足腰のために」一緒に始めましょう！	低 ↓ 中	○
	ボディメイクトレーニング mini	晩田 裕都	30分で、効かせるトレーニングを行いましょう！	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	○
	JAZZ DANCE初級	佐藤 梓	ストレッチで身体をほぐした後、ダンスの動きでエクササイズを行います。 音楽を楽しみながら身体を動かしましょう！	中	○
	ストレッチヨガ	HINAGO	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	-
	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	○
	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	-
	ストリートダンス	SAGHIKO	音楽に合わせ、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	○
プール					
	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	-

エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
水	1日の始まりヨガ	緒方 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	-
	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	-
	ボール 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、筋力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つのセッションでからだを整えましょう。	低	-
	リセット&リカバリー 【ホット】	原田 公威	1日の仕事で疲れた頭と身体をリセットするプログラムです。 快眠に効果◎です。	低	-
	ビギナーフロー 【ホット】	kazu	手足をしっかりと使い、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	-
プール	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	-
	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	-
	アクアビクス	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	-
木	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	-
	ベーシックヨガ	山上 弥香	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	-
	やさしい ピラティス	Mina	ストレッチを採り入れながら、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	-
	ストレッチ&トータル ボディトレーニング ～腹筋+○◎～	落合 陽生	前半15分はストレッチ、後半30分は腹筋をはじめ、自重や道具を使った様々なトレーニングを行います。 “○◎”の中身は毎月変わります。初心者の方にもおすすめです！	低 ↓ 中	○
	ヒップホップ	Nanako	HIPHOPの基礎的な動きを、楽しく汗をかきながら音に合わせて踊ります。 デスクワーク続きの身体も音楽に合わせて踊れば、ストレスも楽しく発散できます！もっと運動量を増やしたい方にもおすすめです！	中	○
	ランニングサークル	晩田 裕都	基路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。5-8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までにフロント前にお集まりください！	中	○
	ベーシックヨガ	kazu	ヨガの基本のポーズを繰り返しながら、集中力を高め心身を整えていきます。	低 ↓ 中	-
	ピラティス	Mina	ストレッチを採り入れながら、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	-
プール	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	-
	アクアビクス	鈴木 隼人	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
金	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	-
	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	-
	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	○
	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・恥骨・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¥6,600	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	-
	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	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。	中	△
	リラックスストレッチ	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えることができます。	低	-
	エンジョイアクア	大堀 陽子	音楽に合わせて、水の中で楽しく身体を動かすアクアビクスレッスンです。水の抵抗と浮力を活かして関節に優しく、全身をバランス良く動かしていきます。	低	-
土	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	-
	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	-
	バーチャルボクシング®	Haruki	シャドーボクシングの動きで脂肪燃焼運動&反射神経アップ！ 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	○
	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	○
日	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	○
	エアロビクス	石川 文基	コンビネーションを楽しみながらしっかりと汗をかき事が出来ます。 脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。 ※偶数月はエアロビクスを実施いたします。	中	○
	水中ウォーキング & アクアビクス	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	-
スタジオ	グループピラティス	原田 公威	少人数制で、ご自身の体力やご希望に合わせたピラティスをご提供致します。※月謝制なので、お申込み頂くと都度予約は必要ありません。	低 ↓ 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	-

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

9/20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
10/1(木)	中・上級スイム 岡崎道子	16:45-17:15	中・上級スイム 木村久美子	不要
10/1(木)	ヒップホップ Nanako	17:45-18:30	JAZZ DANCE 佐藤梓	必要
10/1(木)	ランニングサークル 晩田裕都	18:40-19:40	ランニングサークル 原田公威	必要
10/1(木)	ピラティス Mina	19:50-20:35	Disco World Yumiko	必要
10/2(金)	ダンベルワークアウト 晩田裕都	19:40-20:10	ダンベルワークアウト 大堀陽子	任意
10/2(金)	リラックスストレッチ 晩田裕都	20:20-20:40	リラックスストレッチ 大堀陽子	任意
10/3(土)	ストレッチヨガ 緒方よう	12:45-13:30	ヨガスタンダード 佐藤梓	不要
10/5(月)	トータルボディトレーニング 晩田裕都	19:00-19:45	バーチャルボクシング® Haruki	必要
10/7(水)	ビギナーフロー kazu	18:40-19:40	ベーシックヨガ Mina	不要
10/12(月・祝)	泳法ワンポイントレッスン 後藤 寿郎	10:30-11:00	調整中 ※決まり次第ご連絡致します。	不要
10/15(木)	ベーシックヨガ kazu	18:40-19:40	ヨガベーシック 佐藤梓	不要
10/21(水)	ビギナーフロー kazu	18:40-19:40	ヒップホップ Nanako	必要
10/29(木)	ベーシックヨガ kazu	18:40-19:40	ヨガベーシック 佐藤梓	不要
10/29(木)	ランニングサークル 晩田裕都	18:40-19:40	ランニングサークル 原田公威	必要
10/31(土)	ストレッチヨガ 緒方よう	12:45-13:30	ヨガスタンダード 佐藤梓	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。