

2022年11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 7:15-8:00 arai		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		朝の体操 ～呼吸筋～ 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											
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI										
10:00	Hot Lesson													
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子		パレトン 10:30-11:30 Yoshino	CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		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		リフレッシュヨガ 11:30-12:15 arai				
12:00	※11/7.14のみ アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥		体幹トレーニング & ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威		ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 15		コンディショニング ヨガ 12:20-13:20 明日美	アクアピクス 12:10-12:55 山本 多見子						
13:00	ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥		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					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	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI								フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子				
15:00	エアロピクス 14:55-15:40 竹内 礼子	2レーン使用	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO 10	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		パレエスター 14:55-15:25 真紀 12	アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実		きれいなクロール 15:00-15:30 小池 信郎				
16:00										陰ヨガ ～Advanced～ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi				
17:00										お好み泳法 15:35-16:05 小池 信郎				
18:00	ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威													
18:30	ホットトレ 18:25-18:50 原田 公威													
19:00	ボディメイク トレーニング ～全身を鍛えよう～ 19:00-19:50 暁田 裕都	アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO	キレイに泳げる クロールレッスン 19:15-20:00 江藤 こなみ	ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人		ベーシックヨガ+ 18:40-19:40 tomo				
20:00		アクアピクス 19:45-20:15 水夫	サポートパーソナル 【予約制・有料】 20:10-20:50 西村 亜希子		Slow wave yoga 19:50-20:50 三ツ井 裕美		ラテンエアロ 19:50-20:50 桑原 和佳子	初心者水泳 20:00-20:30 岸本 育也		サポートパーソナル 【予約制・有料】 19:50-20:30 暁田 裕都				
21:00														
22:00														

●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
基本16名を定員とし、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
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く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レーン使用する場合がございます。

ベーシックヨガ+
12:45-13:30
tomo

ダンベルワークアウト
13:55-14:10 高橋 勇弥

ピラティス
14:00-15:00
原田 公威

AQUAZUMBA®
14:15-15:00
YUKI

ストレッチ
14:35-14:50 高橋 勇弥

エアロピクス
15:10-16:10
竹内 礼子

2レーン使用

19:00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。

【料金】

・現会員：¥1,100
・休会中の方は、休会費(¥3,300)のみでご利用頂けます。


22:00閉館


Lesson Schedule

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday					
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool				
7:00							Hot Lesson				<p>● Infectious Disease Control</p> <p>① Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson.</p> <p>② Adjust the number of participants Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity (number yellow circled) - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson</p> <p>* Distribution place * Studio lesson : Reception counter Pool lesson : In front of the monitoring room</p> <p>③ Disinfection of fingers · Thorough hand washing Disinfection of used equipment - Please be sure to disinfect your fingers when entering the studio. - Please wash your hands before and after the lesson. - Please disinfect the used equipment.</p> <p>● Check home page or ask at the front desk for substitute infos. * There may be sudden changes of lesson schedules *</p> <p>● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.</p>							
7:30	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Morning Exercise 7:15-8:00 Hiromi		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito									
8:00																		
8:30																		
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI																
9:30																		
10:00	Hot Lesson																	
10:30			Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki													
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno																	
11:30																		
12:00			Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Pool Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki													
12:30	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi																	
13:00	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi																	
13:30	Abs Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama													
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI																
14:30																		
15:00	Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Body Care 14:30-15:30 Hiromi													
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Hot Lesson													
18:30	Hip Training 18:25-18:50 Kimitake Harada																	
19:00	Bodymake Training 19:00-19:50 Yuto Banda	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Beginner Flow 18:40-19:40 kazu													
19:30																		
20:00		Aquabics 19:45-20:15 Suifu			Slow wave yoga 19:50-20:50 Hiromi Mitsui													
20:30			Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura															
21:00																		
21:30																		
22:00																		

22:00 CLOSE

19:00 CLOSE

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

 : Self training with one point advice in the blue box

月	水					木					金					土					日																																																																																																																																																																																																			
	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ																																																																																																																																																																																										
月	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	-	水	朝の体操【ライブ配信】	Hiromi	からだをゆっくりと伸ばし、そしてテンポよく動いてほどよく汗をかき、気持ちのいい朝にしましょう！	低	-	金	体幹引き締めヨガ【ライブ配信】	齋藤 電太	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を行います。	低	-	土	コア-BIX【ホット】	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	高	日	ダンベルワークアウト	高橋 勇弥	筋トレが分からない方、正しいフォームを知りたい方必見！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	高	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	-	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・肋骨・筋脈まで働きかけることが可能です。同時に『感覚』や『気持ち』に意識を向けたといった、『瞑想』を取り入れながら心身ともに静かで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	-	サポートパーソナル【予約制・月謝制】3名限定	暁田 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。月謝制(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	高	エアロピクス	竹内 礼子	シンプルな動きで全身をフルに動かします。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	低	高	ベーシックヨガ+【ホット】	tomo	ヨガの基本的なポーズを呼吸と共に深めていきます。ベーシックヨガよりも運動量は多めです。初心者～中級者、ヨガの動きに慣れてきてステップアップしたい方におすすです。	中	-	ヒップトレ【ライブ配信】	原田 公威	25分でバリエーション豊富な尻トレーニングを行います。	中	-	ウェイクアップヨガ【ホット】	齋藤 電太	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	-	ポディメイトトレーニング～全身を鍛えよう～	暁田 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！	高	-	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です。	低	-	AQUA BALANCE	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング。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。	低	-	バレエストレッチ	真紀	どなたでも参加できる柔軟性UPストレッチです。筋肉を使ってストレッチをしていながら姿勢の矯正を意識して行ないます。	低	-	AQUAZUMBA®	YUKI	水の特性を利用し、ZUMBA®の動きを行います。音楽に合わせて楽しく踊りましょう！	低	高	パレエバー	真紀	パレエ入門～初級レベルのバーという棒を持ったレッスンです。パレエの基本的な動きで体幹・美姿勢をつけていきます。靴下をお持ちになるとポーズを取りやすくなります。	中	-	アクアエクササイズ	水夫	腰痛・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	ジャズダンス	真紀	身体全体をほぐしながら伸ばすエクササイズをして、JAZZダンスの振付を踊ります。1ヶ月に1曲のペースでゆっくり進めます。	中	高	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	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HPへ掲載します。フロント前集合。	中	高	ダンベルトレーニング	高橋 勇弥	短時間で全身トレーニング！ご自身の体力に合わせて1-5kgまでのダンベルを使用していきます。	中	-	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	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	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	-	ラテンエアロ	梶原 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きます。軽やかに楽しめるリズムと指先まで意識したダイナミックな動きを一掃に楽しみましょう！	低	高	水中ウォーキング	鈴木 隼人	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	-	アクアピクス	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	-	初心者水泳	岸本 育也	クロールと平泳ぎが中心のレッスンです。1.3.5週目:クロール / 2.4週目:平泳ぎ 基本から丁寧に教えるので、初心者だけでなく中級者にもオススメです！	低	-	ウエイクアップピラティス【ライブ配信】	原田 公威	朝の目覚めにピッタリ！全身をくまなく動かして代謝を上げましょう。	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します。	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	-	体幹トレーニング&ストレッチ【ライブ配信】	原田 公威	ポッコリお腹解消！姿勢改善にも効果的！ストレッチでケアした後は、体がスッパリと軽くなります。	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	コア-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	高	Burnout kickboxing workout【ライブ配信】	今野 龍子	その名の通り『脂肪燃焼』を目的としたキックボクシングと筋トレを組み合わせたレッスンです。筋トレ×有酸素運動でしっかり動くプログラムです。	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	高	サポートパーソナル【予約制・月謝制】3名限定	西村 亜希子	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。月謝制(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	高	CITY WALK	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング。アップテンポな音楽を聴きながら進泳できる時間です。ご希望される方へは経験豊富なスタッフから泳法についてアドバイスさせていただきます。	低	-	水中ウォーキング&アква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	-	キレイに泳げるクロールレッスン	江藤 こなみ	基本練習を主に行い、キレイに泳げるようになるためのレッスンです。腕の動かし方やキックなど細かいポイントも丁寧に教えるので、初心者だけでなく中級者以上の方にもオススメです。	低	-

レッスン変更のお知らせ

10/27現在

曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
月曜	11/21.28	アクティブストレッチ ダンベルワークアウト 腹筋	12:20-13:30	高橋 勇弥 → 休講
水曜	11/2	Slow wave yoga ↓ ベーシックヨガ	19:50-20:50	三ツ井 裕美 → kazu
木曜	11/3	Burnout kickboxing workout ↓ D-kick	11:00-12:00	今野 龍子 → 華由
	11/3	バレエストレッチ バレエバー ジャズダンス	14:30-16:20	真妃 → 門間 めい
金曜	11.4.25	リフレッシュヨガ	11:30-12:15	arai → 一海 綾子

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。