

SPA 大手町 FITNESS CLUB

セミパーソナルの日程・内容について
 ◎毎週火曜日12:00～12:30
 IIP、7/14 背中、7/21 下半身、7/28 SECRET
 ◎毎週金曜日19:00～19:30
 上半身、7/17 腹筋・腕、7/24 下半身、7/31 SECRET

	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	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	腰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	-
		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、ご自身のベースを選 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	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	鳥井 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	スタジオ	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。種やかで柔らかい動きの中にも、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	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	-
		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	○
		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、ご自身のベースを選べ ます。 ※インストラクターの都合により、隔週で実施いたします。 7月は7/7と7/21に実施いたします。	中	○
プール	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	スタジオ	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	-
		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	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	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	-
		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 ボイトレーニング ～腹筋+〇〇～	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。 “〇〇”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	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。5-6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	-
		Disco World	Yumiko	70～80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	○
		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	-
プール	プール	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	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	-
		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	-
		ポール転がすヨガ	arai	ストレッチポ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・肋骨・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、身体のこ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	○
		リラクسس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	○
土	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	△
		リラクسس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	-
		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	-
日	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	
		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、ご自身のベースを選 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	○
		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	○
		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。 ※隔月でエアロビクスとJ-POPダンスを交互に実施いたします。	低 〜 中	○
日	スタジオ	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	-
		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

6/27現在

[illegible]

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。