2023年9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	リフレッシュヨガ 7:15–8:00 arai		朝の優しいピラティス 7:15–8:00 Mina		かんたんインターバルトレーニング 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	↑1ポイント付 セルフトレーニング	バレトン 10:30–11:30 Yoshino	↑1ポイント付 セルフスイミング	ハタヨガ 10:30–11:30 真木 薫		Burnout kickboxing workout 11:00–12:00 今野 龍子	水泳初級2 【月謝制・有料】 11:00–11:50 西田 寛	リフレッシュヨガ 11:30–12:15 arai					
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00–12:00 今野 龍子		筋膜リリース &体幹ピラティス 11:45–12:30 Yukari 16	CITY WALK 10:30–11:00 TAKEI ↑1ポイント付 セルフウォーキング	ボール 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		D–kick 12:30–13:15 華由		ベーシックヨガ+ 12:45–13:30 tomo			
12:00	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30–13:15 原田 公威	水中健康ウォーキング 13:00–13:45 狩野 勝斗	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	水泳初級1 【月謝制・有料】 13:00–13:50 西田 寛		水泳入門コース 13:30–14:15 新田 和美 15	フラダンス 13:45–14:45 阿部 孝子		Free Fight 13:45–14:30 勝木 真教	↓NEW アクアビクス 14:30–15:15 吉田 咲子	ピラティス 13:50–14:50 原田 公威 18	
13:00	Free Fight 14:00–14:45 勝木 真教		CORE–BIX 14:30–15:00 REEKO 12	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	アクアビクス 14:20–15:05 秋山 拓実	バレエストレッチ 14:30–14:50 真妃	9月限定開催		↓NEW アクアビクス 15:15–16:00 植村 有紀子	エアロビクス 14:45–15:45 竹内 礼子			
14:00							バレエバー 14:55–15:25 真妃 12		陰ヨガ ～Advanced～ 【予約制・月謝制】 15:00–16:15 Hiromi					
15:00							ジャズダンス 15:30–16:20 真妃							
16:00					Hot Lesson				Hot Lesson					
17:00			Burnout kickboxing workout 17:50–18:50 今野 龍子		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	CORE–BIX 18:00–18:30 REEKO 12					
18:00	ボディメイクトレーニング ～全身を鍛えよう～ 18:30–19:20 暁田 裕都 16		ストリートダンス 19:00–20:00 SACHIKO	アクアエクササイズ 19:10–19:40 水夫	ヨガベーシック 19:50–20:50 arai		ラテンエアロ 19:50–20:50 桑原 和佳子	アクアビクス 19:20–19:50 鈴木 隼人	ベーシックヨガ+ 18:40–19:40 tomo					
19:00	夜フィット 19:30–20:00 川崎 達也	アクアビクス 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	アクアビクス 19:45–20:15 水夫					ダンベルワークアウト 20:10–20:40 暁田 裕都 16					
20:00														
21:00														
22:00														
	22:00閉館										19:00閉館			

①参加人数の調整
基本20名が定員です。それよりも少ない場合は、各レッスンの黄色〇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

②手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒
・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。

③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下さい。
・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。

④代行・休講情報について
・ホームページをご覧下さい。
・急遽レッスンに変更がある場合がございますので、予めご了くださいませ。

⑤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。

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。

2023.9～

Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

	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							
7:15	Refresh Yoga 7:15–8:00 arai		Pilates 7:15–8:00 Mina		Simple HIIT 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			↑ For biginners											
8:30	Online only BMR Boost 8:10–8:40													
9:00		CITY WALK 9:00–9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00–9:30 TAKEI										
10:00	Hot Lesson													
10:30			Balletone 10:30–11:30 Yoshino	CITY WALK 10:30–11:00 TAKEI	Hatha Yoga 10:30–11:30 Kaoru Maki		Burnout kickboxing workout 11:00–12:00 Ryuko konno	Swim School【Paid lesson】 11:00–11:50 Yutaka Nishida						
11:00	Body Structure conditioning 11:00–12:00 Ryuko konno								Refresh Yoga 11:30–12:15 arai					
11:45			Conditioning &Pilates 11:45–12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45–12:45 Kaoru Maki									
12:30	Yawarachan Exercises【Paid lesson】 12:30–13:15 Kimitake Harada								D-kick 12:30–13:15 Kayu					
12:50			Yoga 12:50–13:35 Ayuko				Conditioning Yoga 12:20–13:20 Asumi				Yoga 12:45–13:30 tomo			
13:00		Aqua walking 13:00–13:45 Kento Kano			Total Body Workout 13:00–14:00 Takumi Akiyama	Swim School【Paid lesson】 13:00–13:50 Yutaka Nishida		Limited Class (September) 15						
13:30								Swim Beginners 13:30–14:15 Kazumi Nitta	Hula 13:45–14:45 Takako Abe		Free Fight 13:45–14:30 Masataka Katsuki	↓ NEW Aquabics 14:30–15:15 Sakiko Yoshida	Pilates 13:50–14:50 Kimitake Harada	
14:00	Free Fight 14:00–14:45 Masataka Katsuki					↑ For beginners		↑ For beginners						
14:20				Aqua Walking & Aqua Dance 14:20–15:20 Hayato Suzuki		Aquabics 14:20–15:05 Takumi Akiyama								
14:30			CORE-BIX 14:30–15:00 REEKO		Body Care 14:30–15:30 Hiromi		Ballet Stretch 14:30–14:50 Maki							
14:55							Ballet Bar 14:55–15:25 Maki							
15:15									Yin Yoga ～Advanced～【Paid lesson】 15:00–16:15 Hiromi	↓ NEW Aquabics 15:15–16:00 Yukiko Uemura	Aerobics 15:10–16:10 Reiko Takeuchi			
15:30							Jazz Dance 15:30–16:20 Maki							
16:00					Hot Lesson				Hot Lesson					
16:40									CORE-BIX 16:00–16:30 REEKO					
17:00			Burnout kickicboxing workout 17:50–18:50 Ryuko konno											
17:40					Beginner Flow 18:40–19:40 kazu		ZUMBA® 18:40–19:40 YUKI	Aqua Walking 18:45–19:15 Hayato Suzuki	Yoga 18:40–19:40 tomo					
18:00	BodymakeTraining 18:30–19:20 Yuto Banda							Aquabics 19:20–19:50 Hayato Suzuki						
18:30		Aqua Exercise 19:10–19:40 Suifu	Street Dance 19：00–20：00 SACHIKO	Aqua Exercise 19:10–19:40 Suifu										
18:45	Night Fitness 19:30–20:00 Tatsuya Kawasaki				Yoga 19:50–20:50 arai		Latin Aerobics 19:50–20:50 Wakako Kuwahara	Beginner Swim 20:00–20:30 ikuya Kishimoto	dumbbell workout 20:10–20:40 Yuto Banda					
19:00	↑ For biginners	Aquabics 19:45–20:15 Suifu	Support Personal【Paid lesson】 20:10–20:50 Akiko Nishimura	Aquabics 19:45–20:15 Suifu					↑ For biginners					
19:30			↑ For biginners											
22:00	22：00 CLOSE										19：00 CLOSE			

①Adjust the number of participants

Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity.

-Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson

Distribution place

Studio lesson:Reception counter

Pool lesson: In front of the monitorinig room

②Disinfection of fingers・Thorough hand washing

Disinfection of used equipment

-Please disinfect the used equipment.

●Please check home page or ask the front desk for substitute info.

There may be sudden changes of lesson scedules

●There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.

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

: Self training with one point advice in the blue box

	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行います。	低～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	–
		骨格調整 コンディショニング 【ホット】	今野　龍子	アイテムを使用しながら筋肉をほぐして緩めて整えていくプログラムです。	低	–
		やわらちゃん体操 【予約制・月謝制】 10名限定	原田　公威	転倒＆骨折予防に！ 柔道の受け身を活かしたエクササイズでこけない体へ。	低	–
		Free Fight	勝木　真教	格闘技の要素を取り入れたアクティブなクラスです。 ストレス発散に最適！	高	○
		ボディメイクトレーニング ～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！	強	–
		夜フィット	川崎　達也	血流促進によるカラダのメンテナンスを行います。 首回り、肩周辺、背中、股関節中心に整えます。	低	–
	プール	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	–
		水中健康 ウォーキング	狩野　隊斗	水の特性を利用し、ウォーキングを行います。 健康づくりをしたい方、初めての方も安心してご参加頂けます。	低～高	–
		アクアエクササイズ	水夫	膝痛・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	–
		アクアビクス	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目指します。	低～中	–
火	スタジオ	朝の優しい ピラティス 【ライブ配信】	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	–
		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	–
		筋膜リリース＆ 体幹ピラティス 【ライブ配信】	Yukari	身体のコンディション作りと、体幹と下半身を主にトレーニングします。	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	–
		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	○
		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、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	○
		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	○
	プール	SMART SWIM CITY WALK	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフスイム＆セルフウォーク。 ご希望される方へは経験豊富なスタッフからアドバイスさせて頂きます。	低	–
		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	–
		アクアエクササイズ	水夫	膝痛・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	–
		アクアビクス	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目指します。	低～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	かんたんインターバル トレーニング	Hiromi	前半はストレッチで全身を気持ちよく伸ばし、後半は音楽に合わせてインターバルトレーニングで良い汗をかきましょう	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、筋膜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つのセクションでからだを整えましょう。	低	–
		ピギナーフロー	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	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	–
		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	–
		Burnout kickboxing workout	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	–
		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い方におすすめです。	低	–
		バレエストレッチ	真妃	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きながら姿勢の矯正を意識して行ないます。	低	–
		バレエバー	真妃	バレエ入門～初級レベルのバーという棒を持ったレッスンです。 バ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	–
		ジャズダンス	真妃	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	○
		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	○
		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ま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	○
	プール	水中ウォーキング	鈴木　隼人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。	低	–
		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	–
		水泳入門コース	新田 和美	泳ぎながらの泳法レッスンも行うので潜れない方、浮けない方でも大丈夫！少しずつ泳ぎにチャレンジしていきましょう！	低	–
		水泳初級2 【月謝制】 6名限定	西田　寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。 更にスキルアップしたい方にオススメです。	低	–

	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 【ライブ配信】	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	–
		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	–
		D-kick	華由	パンチやキックなど、格闘技の簡単な動きを組合わせダンベルを使ってボディメイキングするストレス発散のオールインワンプログラムです。	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、普段の動きでは働きかけることの難しい靭・靭帯・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』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！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 【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	○
		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めです。	中	–
		ダンベルワークアウト	暁田　裕都	軽量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。	低	–
	プール	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	–
土	スタジオ	ベーシックヨガ+ 【ライブ配信】	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めです。	中	–
		Free Fight	勝木　真教	格闘技の要素を取り入れたアクティブなクラスです。 ストレス発散に最適！	高	○
		エアロビクス	竹内　礼子	コンビ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	○
	プール	アクアビクス	吉田 咲子	音楽に合わせて全身を動かします。 水の特性を存分に利用する事で体力アップやシェイプアップ効果が期待されます。土曜の午後はプールでお会いしましょう。	低～中	–
日	スタジオ	ピラティス 【ライブ配信】	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	–

レッスン変更のお知らせ

8/27現在

月曜

日付	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
9/4	ボディメイクトレーニング ～全身を鍛えよう～ 晩田 裕都	18:30-19:20 ↓ 19:00-19:30	コアトレーニング 落合 陽生

火曜

日付	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

水曜

日付	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
9/20	かんたんインターバルトレーニング Hiromi	7:15-8:00	ポールストレッチ Mina
9/20	からだケア Hiromi	14:30-15:30	ゆる調整ヨガ SACHIKO
9/20	ベーシックヨガ arai	19:50-20:50	体幹トレーニング＆ストレッチ 佐藤　梓
9/27	ベーシックヨガ arai	19:50-20:50	体幹トレーニング＆ストレッチ 佐藤　梓

木曜

日付	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

金曜

日付	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

土曜

日付	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

日曜

日付	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

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。