2018年6月～

レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

月曜日

スタジオ

- モーニングヨガ 7:15-8:00 やすこ
- NEW↓ ストレッチ 11:00-11:30 原田 公威
- フローヨガ 11:45-12:45 Naoko
- ピラティス 14:00-14:45 安田 樹里
- ZUMBA 15:00-16:00 Meg
- ヒップトレ 18:00-18:30 高橋 勇弥
- エアロビクス 18:40-19:40 みきこ
- ヨガリラックス60 19:50-20:50 Yuri
  - 定員:15名

プール

- SMART SWIM 10:30-11:00 TAKEI
- AQUA BALANCE 11:00-11:20 TAKEI
- CYCLONE GYM 11:30-12:00
- アクア45 13:00-13:45 安田 樹里
- NEW↓ アクアエクササイズ 14:30-14:50 加藤 剛史
- アクアウォーキング 14:50-15:10 加藤 剛史
- おしゃべりジャグジー 15:15-15:35 加藤 剛史
- 時間変更↓ アクアウォーキング 19:30-19:50 加藤 剛史
- 加藤とアクア 20:00-20:45 加藤 剛史

23:00閉館

火曜日

スタジオ

- ハタヨガ 7:15-8:00 内田 真代
- ピラティス 10:30-11:30 akane
- NEW↓ 骨盤コンディショニング 11:45-12:45 増渕 夏美
  - 定員:15名
- バレトン 13:00-14:00 akane
- ラテン 14:15-15:15 向井
- 太極舞 15:30-16:00 加藤 剛史
- 担当者変更↓ ムーブメントトレーニング 18:00-18:30 原田 公威
- ストリートダンス 18:40-19:40 SACHIKO
- ボディシェイプ 19:50-20:50 北村 昌樹
  - 定員:15名
- NEW↓ ストレッチ 21:00-21:20 北村 昌樹

プール

- NEW↓ WALK&WORKOUT 11:00-11:30 TAKEI
- NEW↓ おしゃべりジャグジー 12:20-12:40 加藤 剛史
- 4泳法(基礎) 13:00-14:00 増渕 夏美
- 関節痛予防 水中運動 14:10-14:55 増渕 夏美
- NEW↓ アクアストレッチ 16:00-16:10 アクアエクササイズ 16:10-16:30 アクアウォーキング 16:30-16:50 北村 昌樹
- NEW↓ 初心者水泳 19:15-19:45 小林 祐也
- バタフライ 19:45-20:15 小林 祐也

23:00閉館

水曜日

スタジオ

- ウェイクアップピラティス 7:15-8:00 原田 公威
- 整理券:A
- ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫
- リラクゼーションヨガ 11:45-12:45 真木 薫
- 体幹トレーニング 13:00-13:30 原田 公威
- ストレッチ 13:35-13:55 原田 公威
- 陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi
- 担当者変更↓ ストレッチ 18:00-18:30 高橋 勇弥
- ボディメイクヨガ 18:40-19:40 みきこ
- 代謝アップヨガ 19:50-20:50 YUCA

プール

- NEW↓ アクアストレッチ 10:45-11:05 原田 公威
- アクアワークアウト 11:05-11:25 原田 公威
- 定員:15名 整理券:C
- NEW↓ アクアエクササイズ 13:00-13:30 北村 昌樹
- アクアウォーキング 13:30-14:00 北村 昌樹
- アクアストレッチ 14:00-14:15 北村 昌樹
- 2コース使用
- アクア30 15:00-15:30 角野 玲奈
- ワンポイントレッスン 4泳法 15:40-16:10 角野
- 時間・曜日変更↓ 初級アクア 18:45-19:15 北村 昌樹
- アクアウォーキング 19:20-19:45 北村 昌樹

23:00閉館

木曜日

スタジオ

- ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太
- ラージャスタイルアップヨガ 11:00-12:00 YUCA
  - 定員:15名
- ボディシェイプ 12:45-13:45 北村 昌樹
- ジャズダンス 14:10-15:10 瀬沼
- バレエ 15:20-16:20 さおり
- FBX 18:00-18:30 加藤 剛史
- HIP HOP 18:40-19:30 会沢 卓
- パワーピラティス 19:40-20:40 Yuri
- バレトン 20:50-21:40 みきこ

プール

- 水中 ウォーキング 7:30-8:00 安田 樹里
- アクアビクス 8:10-8:40 安田 樹里
- スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子
- アクアビクス 12:10-12:55 山本 多見子
- NEW↓ アクアストレッチ 14:10-14:20 北村 昌樹
- アクアエクササイズ 14:20-14:50 北村 昌樹
- アクアウォーキング 14:50-15:20 北村 昌樹
- NEW↓ ストレッチ 15:45-16:05 高橋 勇弥
- アクアワークアウト 16:05-16:25 高橋 勇弥
- NEW↓ はじめて水泳 20:15-20:45 加藤 剛史
- アクアエクササイズ 20:50-21:15 加藤 剛史

23:00閉館

金曜日

スタジオ

- 体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太
- ピラティス 11:00-12:00 Kei
- bbarreless ～バランス～ 12:15-13:15 Kei
- フラダンス 13:45-14:45 福井 夕子
- ヒップトレ 15:00-15:30 高橋 勇弥
- NEW↓ ストレッチ 18:00-18:30 加藤 剛史
- リラックス ヨガ 18:40-19:40 ユキ
- パワーヨガ 19:50-20:50 内田 真代

プール

- バランス モーニング 8:40-9:00 TAKEI
- La クロール 9:20-9:40 TAKEI
- ウォーク&ジョグ 11:40-12:10 角野 玲奈
- アクアビクス 12:20-13:05 角野 玲奈
  - 2コース使用
- アクアウォーキング 14:30-14:50 加藤 剛史
- 加藤とアクア 15:00-15:45 加藤 剛史
- NEW↓ 初心者水泳 19:15-19:45 小林 祐也
- 平泳ぎ 19:45-20:15 小林 祐也

23:00閉館

土曜日

スタジオ

- ストレッチ 11:30-12:00 北村 昌樹
- ZUMBA 12:30-13:20 Yumiko
- ピラティス 14:00-15:00 キョンシッ
- booty barre 15:30-16:20 Kei
- NEW↓ サーキットトレーニング 16:30-17:00 原田 公威

プール

- ウォーク&ジョグ 13:40-14:10 角野 玲奈
- アクアビクス 14:20-15:05 角野 玲奈
- ワンポイントレッスン クロールor背泳ぎ 15:20-15:50 角野
- ワンポイントレッスン 平泳ぎorバタフライ 16:00-16:30 角野
  - アクアビクス ワンポイントレッスン 2コース使用

19:00閉館

日曜日

スタジオ

- FBX 14:00-14:50 加藤 剛史
- NEW↓ 腸筋 15:00-15:20 高橋 勇弥
- ストレッチ 15:25-15:45 高橋 勇弥

プール

- アクアウォーキング 12:15-12:40 加藤 剛史
- アクアエクササイズ 12:45-13:15 加藤 剛史

19:00閉館

●スタジオレッスン
・各スタジオレッスン30分前に、ジム内カウンターにて整理券を配布します。整理券番号順にスタジオに入室していただきます。
・入室はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。
・定員は20名までです。
クラスによっては15名までとさせていただきます。

●プールレッスン
・レッスン開始5分前までにプールエリアにお越しください。
（スイミングキャップを着用してください）
・入水はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。
・定員によっては、2コース使う場合がございます。

●代行情報については、ホームページまたは、フロントまでお問い合わせください。

：オレンジ太い枠はホット系レッスンです