

2016.10.1~

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													
30													
8:00													
30													
9:00													
30													
10:00													
30													
11:00													
30													
12:00													
30													
13:00													
30													
14:00													
30													
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00													
30													
21:00													
30													
22:00													
30													
23:00													

●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10分以内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)
※有料水泳スクールはあらかじめ登録が必要です。

定員:15名

時間変更

19:00閉館

19:00閉館

オレンジ太い枠はホット系レッスンです