2018年4月～

レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

月曜日

スタジオ

- NEW↓ モーニングヨガ 7:15-8:00 やすこ
- ホット↓ タイ古式ヨガ 10:30-11:30 西川　莉央
- ホット↓ 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
- 曜日変更↓ ヒップトレ 18:00-18:30 高橋　勇弥
- NEW↓ 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

プール

- スマートスイム 10:30-11:00 武井　勝仁
- アクアバランス20 11:00-11:20 武井　勝仁
- アクア45 13:00-13:45 安田　樹里
- アクアシェイプ 14:20-14:40 アクアウォーキング 14:40-15:00 アクアストレッチ 15:00-15:20 西川　莉央
- NEW↓ アクアウォーキング 19:20-19:45 加藤　剛史
- NEW↓ 加藤とアクア 20:00-20:45 加藤　剛史

定員:15名

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 キョンシッ
- ウェーブストレッチ 11:45-12:45 増渕　夏美
- NEW↓ 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
- 6パック 18:00-18:30 高橋　勇弥
- 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

プール

- 曜日・時間変更↓ 平泳ぎ 10:45-11:30 宇佐美　和也
- NEW↓ 4泳法(基礎) 13:00-14:00 増渕　夏美
- NEW↓ 関節痛予防 水中運動 14:10-14:55 増渕　夏美
- 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
- 曜日・時間変更↓ 初級アクア 18:45-19:15 北村　昌樹

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
- 定員:15名 整理券:C 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
- 曜日変更↓ ストレッチ 18:00-18:30 西川　莉央
- NEW↓ ボディメイクヨガ 18:40-19:40 みきこ
- NEW↓ 代謝アップヨガ 19:50-20:50 YUCA

プール

- 時間変更↓ クロール入門 10:45-11:15 宇佐美　和也
- NEW↓ アクアエクササイズ 13:00-13:30 アクアウォーキング 13:35-14:00 北村　昌樹
- NEW↓ アクア30 15:00-15:30 角野　玲奈
- NEW↓ ワンポイントレッスン 4泳法 15:45-16:15 角野
- NEW↓ アクアシェイプ 20:15-20:45 西川　莉央
- アクアウォーキング 20:50-21:15 西川　莉央

23:00閉館

木曜日

スタジオ

- NEW↓ ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤　竜太
- NEW↓ 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
- NEW↓ 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
- NEW↓ スイム4泳法 11:00-12:00 山本　多見子
- NEW↓ アクアビクス 12:10-12:55 山本　多見子
- 曜日・時間変更↓ アクアエクササイズ 14:15-14:45 アクアウォーキング 14:45-15:15 北村　昌樹
- 曜日・時間変更↓ はじめて水泳 20:15-20:45 加藤　剛史
- アクアリラックス 20:50-21:15 加藤　剛史

23:00閉館

金曜日

スタジオ

- NEW↓ 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
- バーレス 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
- ファットバーニング 18:00-18:30 西川　莉央
- NEW↓ 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

- NEW↓ バランスモーニング 8:40-9:00 武井　勝仁
- NEW↓ Laクロール 9:20-9:40 武井　勝仁
- NEW↓ ウォーク＆ジョグ 11:40-12:10 角野　玲奈
- 時間変更↓ アクアビクス 12:20-13:05 角野　玲奈
- NEW↓ アクアウォーキング 14:20-14:45 加藤　剛史
- NEW↓ 加藤とアクア 15:00-15:45 加藤　剛史
- 曜日・時間変更↓ アクアダンベル 20:15-20:45 西川　莉央
- アクアウォーキング 20:50-21:15 西川　莉央

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

プール

- NEW↓ ウォーク＆ジョグ 13:40-14:10 角野　玲奈
- 時間変更↓ アクアビクス 14:20-15:05 角野　玲奈
- 時間変更↓ ワンポイントレッスン クロールor背泳ぎ 15:20-15:50 角野
- 時間変更↓ 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

19:00閉館

日曜日

スタジオ

- 週替わりレッスン 14:00-14:45 スタッフ
- 週替わりレッスン 15:00-15:45 スタッフ

プール

- アクアウォーキング 12:10-12:40 スタッフ
- 平泳ぎ 12:45-13:30 宇佐美 和也

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