

2024年1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																	
7:15-8:00		朝の優しい ピラティス 7:15-8:00 Mina		目覚めの 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		<p>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○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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>④代行・休講情報について ・ホームページをご覧ください。 ・急遽レッスンに変更がある場合がございますので、予めご了承くださいませ。</p> <p>⑤プールレッスンについて ・参加人数によっては2レーンを使用する場合がございます。</p> <p>⑥オンラインレッスンについて ・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:現会員は¥1,100、休会中会員は休会費(¥3,300)のみでご利用頂けます。</p>							
8:00	オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40																
10:00	Hot Lesson																
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子	パレトン 10:30-11:30 Yoshino		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		↓ NEW!! ストレッチヨガ 11:00-11:45 HINACO	水泳初級2 【月謝制・有料】 11:00-11:50 西田 寛										
12:00		筋膜リリース &体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari		プール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫	水中運動・泳法基礎 11:00-11:50 木村 久美子									リフレッシュヨガ 11:30-12:15 arai			
13:00	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威													D-kick 12:30-13:15 華由			
14:00	Free Fight 14:00-14:45 勝木 真教	水中健康ウォーキング 13:00-13:45 狩野 謙斗	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											
15:00														フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子			ピラティス 13:50-14:50 原田 公威
16:00																	
17:00																	
18:00																	
18:30	Free Fight 18:30-19:00 勝木 真教	↓ NEW!! ファイト・エクササイズ 18:10-18:50 落合 陽生															
19:00	ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう 19:10-20:00 晩田 裕都	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO															
20:00	プールコンディショニング 20:10-20:30 落合陽生																
21:00																	
22:00																	

19:00閉館

【お知らせ】
以下のレッスンが新しく始まります！
「ファイト・トレーニング」
毎週火曜日 18:10~18:50
「ストレッチヨガ」
毎週木曜日 11:00~11:45
1年の始まり！
2024年も楽しくカラダを動かしましょう♪

22:00閉館