2018年2月～

レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

月曜日

スタジオ

- 7:15–8:00 モーニングヨガ 西川 莉央
- 10:30–11:30 タイ古式ヨガ 西川 莉央
- 11:45–12:45 フローヨガ Naoko
- 14:00–14:45 ピラティス 安田 樹里
- 15:00–16:00 ZUMBA Meg
- 18:00–18:30 ストレッチ 高橋勇弥
- 18:40–19:40 ヨガリラックス60 Yuri
- 19:50–20:50 SLOW－FLOW YOGA みきこ

プール

- 10:30–11:00 スマートスイム 武井 勝仁
- 11:00–11:20 アクアバランス20 武井 勝仁
- 13:00–13:45 アクア45 安田 樹里
- 14:20–14:40 水中機能改善 おしゃべりウォーキング 14:40–15:00 西川 莉央
- 20:30–20:50 アクアエクササイズ
- 20:50–21:10 アクアウォーキング スタッフ

23:00閉館

火曜日

スタジオ

- 7:15–8:00 ハタヨガ 内田 真代
- 10:30–11:30 ピラティス キョンシッ
- 11:45–12:45 ウェーブストレッチ 増渕 夏美
- 13:00–13:45 ヨガ 西川 莉央
- 14:15–15:15 ラテン 向井
- 15:30–16:00 太極舞 加藤 剛史
- 18:00–18:30 6パック 高橋 勇弥
- 18:40–19:40 ストリートダンス SACHIKO
- 19:50–20:50 ボディシェイプ 北村 昌樹

プール

フロントにて申し込み受付中！

- 有料ビデオレッスン (1)10:50–11:10 (2)11:10–11:30 増渕 夏美
- 13:00–13:45 アクアウォーキング 増渕 夏美
- 13:55–14:55 初中級教室 増渕 夏美
- 16:15–16:35 アクアウォーキング 加藤 剛史
- 20:30–21:00 はじめての水泳 加藤 剛史
- 21:00–21:20 アクアリラックス 加藤 剛史

23:00閉館

水曜日

スタジオ

- 7:15–8:00 ウェイクアップピラティス 原田 公威
- 10:30–11:30 ハタヨガ 真木 薫
- 11:45–12:45 リラクゼーションヨガ 真木 薫
- 13:00–13:30 体幹トレーニング 原田 公威
- 14:30–15:40 陰 ヨガ Hiromi
- 18:00–18:30 ファットバーニング 西川 莉央
- 18:40–19:40 ヨーガ ～瞑想～ みきこ
- 19:50–20:50 デトックス ヨガ 伊藤 恵里

定員：15名

プール

- 10:30–11:00 クロール入門 宇佐美 和也
- 13:00–13:45 アクアウォーキング 増渕 夏美
- 13:55–14:55 平泳ぎ・背泳ぎ（初級） 増渕 夏美
- 20:20–20:50 初級アクア 北村 昌樹
- 20:50–21:10 アクアウォーキング 北村 昌樹

23:00閉館

木曜日

スタジオ

- 7:15–8:00 アロマ ヨガ やすこ
- 11:00–12:00 YOGA BASIC 伊藤 恵里
- 12:45–13:45 ボディシェイプ 北村 昌樹
- 14:10–15:10 ジャズダンス 瀬沼
- 15:20–16:20 バレエ さおり
- 18:00–18:30 エアロビクス30 西川 莉央
- 18:40–19:30 HIP HOP 会沢 卓
- 19:40–20:40 パワーピラティス Yuri
- 20:50–21:40 バレトン みきこ

定員：15名

プール

- 7:30–8:00 水中 ウォーキング 安田 樹里
- 8:10–8:40 アクアビクス 安田 樹里
- 10:30–11:00 平泳ぎ 宇佐美 和也
- 13:30–13:50 アクアエクササイズ
- 13:50–14:20 おしゃべりウォーキング 加藤 剛史
- 15:20–15:40 アクアシェイプ
- 15:40–16:00 アクアストレッチ 西川 莉央
- 20:20–20:50 アクアダンベル 西川 莉央
- 20:50–21:10 アクアウォーキング 西川 莉央

23:00閉館

金曜日

スタジオ

- 7:15–8:00 アディダス ボクシング45 齋藤 竜太
- 11:00–12:00 ピラティス Kei
- 12:15–13:15 バーレス Kei
- 13:45–14:45 フラダンス 福井 夕子
- 15:00–15:30 ヒップトレ 高橋 勇弥
- 18:00–18:30 ヒップトレ 高橋 勇弥
- 18:40–19:40 リフレッシュ ヨガ ユキ
- 19:50–20:50 パワーヨガ 内田 真代

プール

- 11:00–11:30 アクアセラピー 角野 玲奈
- 11:45–12:30 アクアビクス 角野 玲奈
- 14:00–14:20 アクアエクササイズ
- 14:20–14:40 アクアウォーキング 北村 昌樹
- 20:30–20:50 アクアエクササイズ
- 20:50–21:10 アクアウォーキング スタッフ

23:00閉館

土曜日

スタジオ

- 11:30–12:00 ストレッチ 北村 昌樹
- 12:30–13:20 ZUMBA Yumiko
- 14:00–15:00 ピラティス キョンシッ
- 15:30–16:20 booty barre Kei

プール

- 13:30–14:00 水中 ウォーキング 角野 玲奈
- 14:10–14:55 アクアビクス 角野 玲奈
- 15:10–15:40 ワンポイントレッスン クロールor背泳ぎ 角野
- 15:50–16:20 ワンポイントレッスン 平泳ぎorバタフライ 角野

19:00閉館

日曜日

スタジオ

- 14:00–14:40 週替わりレッスン スタッフ
- 15:00–15:40 週替わりレッスン スタッフ

プール

- 12:20–12:40 アクアウォーキング スタッフ
- 12:45–13:30 平泳ぎ 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