

2022年10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														
7:30	リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai 14		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威 16		朝の体操 ~肩甲骨~ 7:15-8:00 Hiromi 15		Hot Lesson ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太 14		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太 14					
8:00			オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40											
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI												
9:30														
10:00	Hot Lesson													
10:30														
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 14		パレトン 10:30-11:30 Yoshino 12		CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 14		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子 14		アクアウォーキング & スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子 14			
11:30														
12:00														
12:30	アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥 16		体幹トレーニング& ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 16											
13:00	ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 16													
13:30	ヨガ 12:50-13:35 Ayuko 16		ヨガ 12:50-13:35 Ayuko 14											
14:00	ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 16													
14:30		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI 15												
15:00	エアロビクス 14:55-15:40 竹内 礼子 10													
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 16													
18:30	ホットトレ 18:25-18:50 原田 公威 16													
19:00	ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-19:50 晩田 裕都 15													
19:30		アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫 14												
20:00														
20:30		アクアピクス 19:45-20:15 水夫 14												
21:00														
22:00														

●感染症対策

①マスク着用

- ・レッスン時(スタジオ)必ずマスクの着用をお願いします。
- ・マスクなしでの参加はご遠慮下さい。
- ・ネックゲーターやバフ等で代用可。

②参加人数の調整【各レッスン黄色○内の数字が定員】

- ・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

③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒

- ・スタジオ入室時、消毒液で手指の消毒を必ず行って下さい。
- ・レッスン前後などこまめに手洗いの徹底をお願いします。
- ・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。

●その他

①途中入室・入水について

- ・レッスン時間を過ぎてからの参加はご遠慮くださいませ。
- ・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。

②代行・休講情報について

- ・ホームページをご覧くださいませ。
- ・急遽レッスンに変更がある場合がございます。
- ・予めご了承くださいませ。

③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。

2レーン使用

↓時間変更

19:00閉館

オンラインレッスン・ライブ配信について

- ・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: ¥1,100
- ・休会中の方は、休会費(¥3,300)のみでご利用頂けます。

22:00閉館

# Lesson Schedule

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday				
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool			
7:00																	
7:30	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Morning Exercise 7:15-8:00 Hiromi		Hot Lesson Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		<b>● Infectious Disease Control</b> ① <b>Wearing a mask</b> - Please wear a mask at the time of the lesson. ② <b>Adjust the number of participants</b> Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity ( number yellow circled) - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson * Distribution place * Studio lesson : Reception counter Pool lesson : In front of the monitoring room ③ <b>Disinfection of fingers · Thorough hand washing</b> <b>Disinfection of used equipment</b> - Please be sure to disinfect your fingers when entering the studio. - Please wash your hands before and after the lesson. - Please disinfect the used equipment. ● Check home page or ask at the front desk for substitute infos. * There may be sudden changes of lesson schedules * ● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.						
8:00			Online only BMR Boost 8:10-8:40														
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI													
10:00	Hot Lesson																
10:30			Balletone 10:30-11:30 Yoshino														
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno			CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI													
11:30																	
12:00			Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada														
12:30	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi																
13:00	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi																
13:30	Abs Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi		Yoga 12:50-13:35 Ayuko														
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI															
14:30																	
15:00	Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO														
15:30				Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki													
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00	Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada																
18:30	Hip Training 18:25-18:50 Kimitake Harada		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno														
19:00	Bodymake Training 19:00-19:50 Yuto Banda	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu															
19:30			Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO														
20:00		Aquabics 19:45-20:15 Suifu		Crawl 19:15-20:00 Konami Enui													
20:30			Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura														
21:00			T NEW														
21:30																	
22:00																	

22:00 CLOSE

19:00 CLOSE

: The studio will be hot during the lessons in the orange box

: Self training with one point advice in the blue box



# レッスン変更のお知らせ

9/30現在

## 月曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

10/10	骨格調整コンディショニング ↓ 秋の体力測定	11:00-12:00	今野 龍子 → 原田・高森
-------	------------------------------	-------------	---------------

10/17	ストレッチ・ヒップトレ	18:00-18:50	原田 公威 → 休講
-------	-------------	-------------	------------

## 火曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

10/11	ヨガ	12:50-13:35	Ayuko → 天野 慈恵
-------	----	-------------	---------------

10/18	バレトン	10:30-11]30	Yoshino → 竹内 礼子
-------	------	-------------	-----------------

## 水曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

10/5	Slow wave yoga ↓ ベーシックヨガ	19:50-20:50	三ツ井 裕美 → kazu
------	--------------------------------	-------------	---------------

## 金曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

10/7	リフレッシュヨガ	11:30-12:15	arai → 一海 綾子
------	----------	-------------	--------------

## 土曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

10/1	ベーシックヨガ+ ↓ ZUMBA	12:45-13:30	tomo → Yumiko
------	------------------------	-------------	---------------

10/15	ピラティス ↓ コンディショニング&ストレッチ	14:00-15:00 ↓ 14:15-15:00	原田 公威 → 竹内 礼子
-------	-------------------------------	---------------------------------	---------------

急遽レッスンに変更がある場合がございます。予めご了承くださいませ。