

2023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																	
7:15-8:00		朝の優しい ピラティス 7:15-8:00 Mina		↓NEW 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レーン使用場合がございます。</p>							
8:00																	
8:10-8:40																	
9:00																	
9:00-9:30	AQUA BALANCE TAKEI																
9:30																	
10:00																	
10:00-9:30	↑1ポイント付 セルフトレーニング																
10:30																	
10:30-11:00																	
11:00																	
11:00-12:00																	
11:00-11:30		パレトン 10:30-11:30 Yoshino		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫													
11:45-12:30																	
12:00																	
11:45-12:30		筋力リリース &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													
12:30																	
12:30-13:15																	
13:00																	
12:50-13:35		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													
13:00-13:45																	
13:00-13:45																	
13:30-13:45																	
13:45-14:30																	
14:00																	
14:00-14:45																	
14:00-14:45																	
14:30-15:00																	
14:30-15:00																	
15:00																	
14:30-15:00																	
14:30-15:30																	
14:30-15:30																	
15:00																	
15:00-16:00																	
15:00-15:45																	
15:00-16:00																	
16:00																	
16:00-16:15																	
16:00-16:15																	
17:00																	
17:00-18:00																	
17:00-18:00																	
18:00																	
18:00-18:30																	
18:00-18:30																	
19:00																	
18:30-19:00																	
18:30-19:00																	
19:00																	
19:00-20:00																	
19:00-19:40																	
19:00-19:40																	
20:00																	
19:00-20:00																	
19:00-20:00																	
20:00																	
20:00-20:30																	
20:00-20:30																	
21:00																	
21:00-20:40																	
21:00-20:40																	
22:00																	
22:00																	

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

2023年10月~

# Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

	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		Pilates 7:15-8:00 Mina ↑ For beginners		↓ NEW Awakening Training 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			<p>① Adjust the number of participants Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity. -Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson *Distribution place* Studio lesson: Reception counter Pool lesson: In front of the monitoring room</p> <p>② Disinfection of fingers・Thorough hand washing Disinfection of used equipment -Please disinfect the used equipment.</p> <p>● Please check home page or ask the front desk for substitute info. *There may be sudden changes of lesson schedules*</p> <p>● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.</p>			
8:00	Online only BMR Boost 8:10-8:40															
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI														
10:00	Hot Lesson															
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno		Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki											
12:00			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki					Refresh Yoga 11:30-12:15 arai						
13:00	Yawarahan Exercises [Paid lesson] 12:30-13:15 Kimitake Harada		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama					D-kick 12:30-13:15 Kayu					Yoga 12:45-13:30 tomo	
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki															Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki
15:00		Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano														Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada
16:00																
17:00																
18:00																
19:00	↓ NEW Free Fight 18:30-19:00 Masataka Katsuki		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Hot Lesson											
20:00	Bodymake Training 19:10-20:00 Yuto Banda		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Beginner Flow 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI									
21:00	↓ NEW Pole Conditioning 20:10-20:30 Haruki ↑ For beginners		Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners		Yoga 19:50-20:50 arai		Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara									
22:00																



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



: Self training with one point advice in the blue box

22:00 CLOSE

19:00 CLOSE



# レッスン変更のお知らせ

9/27現在

**月曜** 日付 クラス名/インストラクター 時間 クラス名/インストラクター

**火曜** 日付 クラス名/インストラクター 時間 クラス名/インストラクター

**水曜** 日付 クラス名/インストラクター 時間 クラス名/インストラクター

10/4 ヨガベーシック  
arai 19:50-20:50 体幹トレーニング & ストレッチ  
佐藤 梓

10/18 ヨガベーシック  
arai 19:50-20:50 体幹トレーニング & ストレッチ  
佐藤 梓

10/25 ビギナーフロー  
kazu 18:40-19:40 ビギナーフロー  
EMI

**木曜** 日付 クラス名/インストラクター 時間 クラス名/インストラクター

**金曜** 日付 クラス名/インストラクター 時間 クラス名/インストラクター

10/6 リフレッシュヨガ  
arai 11:30-12:15 体幹トレーニング & ストレッチ  
佐藤 梓

10/6 ベーシックヨガ+  
tomo 18:40-19:40  
↓  
18:40-19:10 ポールコンディショニング  
晩田 裕都

10/27 リフレッシュヨガ  
arai 11:30-12:15 体幹トレーニング & ストレッチ  
佐藤 梓

**土曜** 日付 クラス名/インストラクター 時間 クラス名/インストラクター

10/7 ベーシックヨガ+  
tomo 12:45-13:30 ヨガ  
佐々木 妙子

**日曜** 日付 クラス名/インストラクター 時間 クラス名/インストラクター

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。