

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			SMART SWIM TAKEI													
10:00																	
10:00-11:00	↑1ポイント付 セルフトレーニング			↑1ポイント付 セルフスイミング													
11:00	Hot Lesson																
11:00-12:00	骨格調整 コンディショニング 今野 龍子																
11:30-11:30		パレトン 10:30-11:30 Yoshino		CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫											
12:00																	
11:45-12:30		筋膜リリース &体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari		↑1ポイント付 セルフウォーキング		プール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫											
13:00																	
12:30-13:15	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 原田 公威																
13:00-13:45		水中健康ウォーキング 13:00-13:45 狩野 謙斗															
14:00																	
14:00-14:45	Free Fight 勝木 真教																
15:00																	
14:30-15:00		CORE-BIX REEKO		水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人		からだケア 14:30-15:30 Hiromi											
16:00																	
17:00																	
18:00																	
18:30-19:00	↓NEW Free Fight 勝木 真教 ↓時間変更!!																
19:00																	
19:00-20:00	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																
20:00																	
20:10-20:30	↓NEW プールコンディショニング 20:10-20:30 落合陽斗																
21:00																	
22:00																	
22:00閉館																	

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

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。

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。

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。

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。

ベーシックヨガ+
12:45-13:30
tomo

Free Fight
13:45-14:30
勝木 真教

エアロピクス
14:45-15:45
竹内 礼子

アクアピクス
14:30-15:15
吉田 咲子

アクアピクス
15:15-16:00
植村 有紀子

ピラティス
13:50-14:50
原田 公威

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】

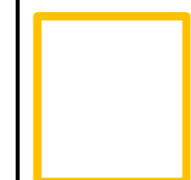
・現会員: ¥1,100
・休会中の方は、休会費(¥3,300)のみでご利用頂けます。

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 <i>↑ For beginners</i>		↓ 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															
9:30																	
10:00	Hot Lesson																
10:30			Balletone 10:30-11:30 Yoshino														
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno																
11:30																	
12:00			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari														
12:30	Yawarahan Exercises 【Paid lesson】 12:30-13:15 Kimitake Harada																
13:00		Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano	Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama												
13:30																	
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki																
14:30			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO														
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30	↓ NEW Free Fight 18:30-19:00 Masataka Katsuki <i>↓ Update!!</i>		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno														
19:00	Bodymake Training 19:10-20:00 Yuto Banda																
19:30			Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO														
20:00	↓ NEW Pole Conditioning 20:10-20:30 Haruki <i>↑ For beginners</i>																
20:30			Support Personal 【Paid lesson】 20:10-20:50 Akiko Nishimura <i>↑ For beginners</i>														
21:00																	
21:30																	
22:00																	
	22:00 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

9/27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。