




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									
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									
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki													
15:00			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Body Care 14:30-15:30 Hiromi									
16:00														
17:00														
18:00														
18:30	↓ NEW Free Fight 18:30-19:00 Masataka Katsuki ↓ Update!!		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Hot Lesson									
19:00	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							
20:00	↓ 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							
21:00														
22:00														

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

22:00 CLOSE



# レッスン変更のお知らせ

9/28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
	10/23	Free Fight 勝木 真教	18:30-19:00	イベント開催「Garmin リカバリーチャレンジ」
	10/23	ボディメイクトレーニング ~全身を鍛えよう~	19:10-20:00	イベント開催「Garmin リカバリーチャレンジ」
	10/23	ポールコンディショニング	20:10-20:30 ↓ 20:30-20:50	時間変更
	10/30	Free Fight 勝木 真教	18:30-19:00 ↓ 18:10-18:40	時間変更
	10/30	ボディメイクトレーニング ~全身を鍛えよう~	19:10-20:00	Garmin リカバリープログラム ※事前申し込み制
	10/30	ポールコンディショニング	20:10-20:30 ↓ 20:30-20:50	時間変更

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。