

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																
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																	
11:45-12:30																	
12:00																	
12:00-12:30																	
12:30-13:15																	
12:30-13:15																	
13:00																	
13:00-13:45																	
13:00-13:45																	
14:00																	
14:00-14:45																	
14:00-14:45																	
15:00																	
15:00-15:00																	
15:30-15:00																	
15:30-15:00																	
16:00																	
16:00-16:15																	
17:00																	
17:00-17:30																	
18:00																	
18:00-18:30																	
18:30-19:00																	
18:30-19:00																	
19:00																	
19:00-19:40																	
19:00-19:40																	
20:00																	
20:00-20:50																	
20:00-20:50																	
21:00																	
21:00-20:40																	
22:00																	

22:00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																
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	Limited Class (October)												
12:00			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki	Swim Beginners 11:00-11:50 Kumiko Kimura <i>↑ For beginners</i>		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno	Swim School 【Paid lesson】 11:00-11:50 Yutaka Nishida						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	Swim School 【Paid lesson】 13:00-13:50 Yutaka Nishida <i>↑ For beginners</i>		Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi							D-kick 12:30-13:15 Kayu		Yoga 12:45-13:30 tomo	
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki					Aquabics 14:20-15:05 Takumi Akiyama		↓ NEW Core Training 14:30-15:00 Haruki Ochiai <i>↑ For beginners</i>							Hula 13:45-14:45 Takako Abe		Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki	Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada
15:00			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki	Body Care 14:30-15:30 Hiromi												Aquabics 14:30-15:15 Sakiko Yoshida	
16:00																		
17:00																		
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		Hot Lesson													
19:00	Bodymake Training 19:10-20:00 Yuto Banda		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Beginner Flow 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI											
20:00	↓ NEW Pole Conditioning 20:10-20:30 Haruki <i>↑ For beginners</i>		Support Personal 【Paid lesson】 20:10-20:50 Akiko Nishimura <i>↑ For beginners</i>	Aquabics 19:45-20:15 Suifu	Yoga 19:50-20:50 arai		Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara											
21:00																		
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

9/28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。