

	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		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		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。 スタジオリの場合: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。				
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		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI												
10:00		↑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												
10:30	Hot Lesson															
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子		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			筋膜リリース &体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari	16	↑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	15								
13:00	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威		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		水泳初級2 【月謝制・有料】 11:00-11:50 西田 寛									
14:00	Free Fight 14:00-14:45 勝木 真教	水中健康ウォーキング 13:00-13:45 狩野 謙斗														
15:00			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	12	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		↓NEW コア・トレーニング 14:30-15:00 落合 陽生							
16:00																
17:00																
18:00																
18:30	↓NEW Free Fight 18:30-19:00 勝木 真教		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子													
19:00	ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう 19:10-20:00 晚田 裕都	16	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO		アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫		ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI		水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人					
20:00	↓NEW ポールコンディショニング 20:10-20:30 落合陽生		サポートパーソナル 【予約制・有料】 20:10-20:50 西村 亜希子		アクアピクス 19:45-20:15 水夫		ヨガベーシック 19:50-20:50 arai		ラテンエアロ 19:50-20:50 桑原 和佳子		アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人					
21:00																
22:00																
22:00閉館																
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。																

2023.9~

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														
9:30																
10:00	Hot Lesson															
10:30			Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki											
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno															
11:30			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki											
12:00																
12:30	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		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		Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano														
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		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno													
19:00																
19:30	Bodymake Training 19:10-20:00 Yuto Banda		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO													
20:00																
20:30	↓ NEW Pole Conditioning 20:10-20:30 Haruki ↑ For beginners		Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners													
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。