

2022年9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														
7:30	リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai 14		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威 16		朝の体操 ~側面~ 7:15-8:00 Hiromi 15		Hot Lesson ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太 14		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太 14					
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												
9:30														
10:00	Hot Lesson													
10:30	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 14		パレトン 10:30-11:30 Yoshino 12											
11:00														
11:30														
12:00														
12:30	アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥 16		体幹トレーニング& ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 16											
13:00	ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 16													
13:30	ヨガ 12:50-13:35 Ayuko 14													
14:00	ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 16	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI 15												
14:30														
15:00	エアロビクス 14:55-15:40 竹内 礼子 10													
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 16													
18:30	ホットトレ 18:25-18:50 原田 公威 16													
19:00	ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-19:50 晩田 裕都 15													
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
22:00														

●感染症対策

①マスク着用

- ・レッスン時(スタジオ)必ずマスクの着用をお願いします。
- ・マスクなしでの参加はご遠慮下さい。
- ・ネックゲーターやバフ等で代用可。

②参加人数の調整【各レッスン黄色○内の数字が定員】

- ・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

③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒

- ・スタジオ入室時、消毒液で手指の消毒を必ず行って下さい。
- ・レッスン前後などこまめに手洗いの徹底をお願いします。
- ・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。

●その他

①途中入室・入水について

- ・レッスン時間を過ぎてからの参加はご遠慮くださいませ。
- ・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。

②代行・休講情報について

- ・ホームページをご覧くださいませ。
- ・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。

③プールレッスンについて

- ・参加人数によっては2レーンを使用する場合がございます。

2レーン使用

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

Lesson Schedule

	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		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Morning Exercise 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		● Infectious Disease Control ① Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson. ② Adjust the number of participants Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity (number yellow circled) - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson * Distribution place * Studio lesson : Reception counter Pool lesson : In front of the monitoring room ③ Disinfection of fingers · Thorough hand washing Disinfection of used equipment - Please be sure to disinfect your fingers when entering the studio. - Please wash your hands before and after the lesson. - Please disinfect the used equipment. ● Check home page or ask at the front desk for substitute infos. * There may be sudden changes of lesson schedules * ● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.						
8:00			Online only BMR Boost 8:10-8:40														
9:00	CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI			SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI													
10:00	Hot Lesson																
10:30			Balletone 10:30-11:30 Yoshino	CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI	Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki												
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno																
11:30			Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada														
12:00					Pool Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki												
12:30	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi																
13:00	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi																
13:30	Abs Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama												
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI															
14:30			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki	Body Care 14:30-15:30 Hiromi												
15:00	Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi		Online only Care for desk dwellers 15:20-15:50														
16:00																	
17:00																	
17:30																	
18:00	Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno														
18:30	Hip Training 18:25-18:50 Kimitake Harada																
19:00	Bodymake Training 19:00-19:50 Yuto Banda	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Crawl 19:15-20:00 Konami Enui	Beginner Flow 18:40-19:40 kazu												
19:30																	
20:00		Aquabics 19:45-20:15 Suifu			Yoga 19:50-20:50 arai												
20:30																	
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

レッスン変更のお知らせ

9/11現在

月曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	9/12	ストレッチ・ヒップトレ	18:00-18:50	原田 公威 →	休講
	9/19	骨格調整コンディショニング	11:00-12:00	今野 龍子 →	休講

水曜	日付	クラス名	時間	インストラクター	
	9/14	ビギナーフロー	18:40-19:40	kazu →	YUKIKO
	9/21	朝の体操	7:15-8:00	Hiromi →	原田 公威
	9/21	からだケア ↓ ほぐしヨガ	14:30-15:30	Hiromi →	Kanata
	9/28	ヨガベーシック	19:50-20:50	arai →	kazu

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。