

2023年1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		朝の優しい ピラティス 7:15-8:00 Mina		かんたんインターバル 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					
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			パレトン 10:30-11:30 Yoshino											
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子													
11:30														
12:00			パワートレーニング &ストレッチ 11:45-12:25 井上 陽汰											
12:30	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威													
13:00			ヨガ 12:50-13:35 Ayuko											
13:30		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI												
14:00	Fight Do 14:00-14:45 勝木 真教													
14:30														
15:00	エアロビクス 14:55-15:40 竹内 礼子													
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 18:30-19:20 晩田 裕都													
19:30	夜フィット 19:30-20:00 川崎 達也													
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  
基本16名を定員とし、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

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。

ベーシックヨガ+  
12:45-13:30  
tomo

↓時間変更

Fight Do  
13:45-14:30  
勝木 真教

↓時間変更

エアロビクス  
14:45-15:45  
竹内 礼子

2レーン使用

ピラティス  
13:50-14:50  
原田 公威

AQUAZUMBA®  
14:15-15:00  
YUKI

2レーン使用

きれいなクロール  
15:00-15:30  
小池 信郎

お好み泳法  
15:35-16:05  
小池 信郎

陰ヨガ  
~Advanced~  
【予約制・月謝制】  
15:00-16:15  
Hiromi

CORE-BIX  
18:00-18:30  
REEKO

10

ベーシックヨガ+  
18:40-19:40  
tomo

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





# レッスン変更のお知らせ

12/27現在

## 月曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

→

→

## 火曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

→

→

## 水曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

1/11 ヨガベーシック 19:50-20:50 arai → 森 加織

## 木曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

1/26 初心者水泳 20:00-20:30 岸本 育也 → 休講

→

## 金曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

1/27 ストレッチ&体幹トレーニング 11:30-12:15 佐藤 梓 → arai

1/13 D-kick 12:30-13:15 華由 → 岩岡 純子

→

## 土曜

日付	クラス名	時間	インストラクター
----	------	----	----------

→

→

## 日曜

日付	クラス名	時間	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。