

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														
21:30														
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

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

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		↓ NEW Pilates 7:15-8:00 Mina		Simple HIIT 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 Jananese 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 scedules * ● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.						
8:00	↓ Time Change Online only BMR Boost 8:10-8:40		↑ For beginners														
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			↓ NEW Power Training & Stretch 11:45-12:25 Yota Inoue		Pool Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki				↓ Change Stretch&Core Training 11:30-12:15 Azusa Sato								
13:00	↓ Time Change Yawarahan Exercises [Paid lesson] 12:30-13:15 Kimitake Harada																
14:00	↓ NEW Fight Do 14:00-14:45 Masataka Katsuki	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI	Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama	↓ NEW Swim School [Paid lesson] 13:00-13:50 Yutaka Nishida											
15:00	Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi		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 14:20-15:05 Takumi Akiyama											
16:00																	
17:00																	
18:00																	
18:30	↓ Time Change Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno														
19:00	↓ NEW Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki ↑ For beginners	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												
20:00		Aquabics 19:45-20:15 Suifu			Yoga 19:50-20:50 arai												
21:00			Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners														
22:00																	

19:00 CLOSE

Hot Lesson (Orange box)

Self training with one point advice in the blue box (Blue box)

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
----	------	----	----------

1/6.13.20 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。