

2017.5.1~

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													
30													
8:00													
30													
9:00													
30													
10:00													
30													
11:00													
30													
12:00													
30													
13:00													
30													
14:00													
30													
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00													
30													
21:00													
30													
22:00													
30													
23:00													

●スタジオレッスン
 ・各スタジオレッスン30分前に、ジム内カウンターにて整理券を配布します。整理券番号順にスタジオに入室していただきます。
 ・入室はレッスン開始より10分以内とさせていただきます。
 ・定員は20名までです。
 クラスによっては15名までとさせていただきます。

●プールレッスン
 ・レッスン開始5分前までにプールエリアにお越しください。(スイミングキャップを着用してください)
 ・入水はレッスン開始より10分以内とさせていただきます。
 ・定員によっては、2コース使う場合がございます。

定員:15名

定員:15名

定員:15名

：オレンジ太い枠はホット系レッスンです

*火曜日「週替わりレッスン」について・・・週替わりでスタッフがレッスンをを行います。
 ↓
 9日 「ムエファイト」
 時間:18:45-19:25 担当:西川
 16日 「ミュージックヨガ&ピラティス」(音楽に合わせて動いていくレッスンです)
 時間:18:40-19:25 担当:北村
 23日 「エアロビクス」
 時間:18:50-19:20 担当:西川
 30日 「タイ古式ヨガ」
 時間:18:45-19:25 担当:西川