

# レッスンスケジュール

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																	
7:15-8:00		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		<p>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。 スタジオの場合:受付カウンター プールの場合:監視室前</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>④代行・休講情報について ・ホームページをご覧下さい。 ・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。</p> <p>⑤プールレッスンについて ・参加人数によっては2レーン使用する場合がございます。</p>							
8:00																	
8:10-8:40																	
9:00																	
9:00-9:30	AQUA BALANCE TAKEI																
	↑1ポイント付 セルフトレーニング																
9:00-9:30																	
10:00																	
10:30-11:00		パレト 10:30-11:30 Yoshino		CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI													
11:00				ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫													
11:00-12:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子					Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子											
12:00																	
11:45-12:30		筋力リリース & 体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari															
12:00				ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫													
13:00																	
12:30-13:15	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威																
13:00																	
12:50-13:35		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													
14:00																	
14:00-14:45	Free Fight 14:00-14:45 勝木 真教																
14:00																	
13:30-14:15	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI																
14:00																	
13:45-14:30																	
14:00																	
14:15-15:00																	
14:30-15:00																	
15:00																	
14:30-15:00																	
15:00																	
14:45-15:45																	
16:00																	
16:00																	
17:00																	
17:00																	
18:00																	
17:50-18:50																	
19:00																	
18:40-19:40																	
19:00																	
19:00-20:00																	
19:45-20:15																	
20:00																	
19:50-20:50																	
21:00																	
22:00																	

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下さい。  
・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レーン使用する場合がございます。

ベーシックヨガ+  
12:45-13:30  
tomo

Free Fight  
13:45-14:30  
勝木 真教

フラダンス  
13:45-14:45  
阿部 孝子

ピラティス  
13:50-14:50  
原田 公威

AQUAZUMBA®  
14:15-15:00  
YUKI

エアロピクス  
14:45-15:45  
竹内 礼子

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。

April.2023~

# 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							<b>Hot Lesson</b>				<p>①Adjust 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>②Disinfection 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>							
7:30	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Pilates 7:15-8:00 Mina ↑ For beginners		Simple HIIT 7:15-8:00 Hiromi		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito									
8:00	Online only BMR Boost 8:10-8:40																	
8:30																		
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI																
9:30																		
10:00	<b>Hot Lesson</b>																	
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						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								
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	Swim School [Paid lesson] 13:00-13:50 Yutaka Nishida		Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi		D-kick 12:30-13:15 Kayu		Yoga 12:45-13:30 tomo						
13:00		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI				↑ For beginners												
13:30	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki		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	Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki			Hula 13:45-14:45 Takako Abe		Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki	AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI	Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada				
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00			Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		<b>Hot Lesson</b>													
18:30																		
19:00	Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda																	
19:30		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		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI	Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki		Yoga 18:40-19:40 tomo								
20:00	Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki ↑ For beginners	Aquabics 19:45-20:15 Suifu			Yoga 19:50-20:50 arai			Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki										
20:30			Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners					Beginner Swim 20:00-20:30 ikuya Kishimoto		ダンベルワークアウト 20:10-20:50 晩田 裕都 ↑ 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

6/27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
	7/3	AQUAZUMBA YUKI	13:30-14:15	アクアウォーク&筋トレ 狩野
	7/10	AQUAZUMBA YUKI	13:30-14:15	アクアウォーク&筋トレ 狩野
	7/10	アクアエクササイズ アクアピクス 水夫	19:10-19:40 19:45-20:15	休講
	7/17	AQUAZUMBA YUKI	13:30-14:15	アクアウォーク&筋トレ 狩野
	7/24	AQUAZUMBA YUKI	13:30-14:15	アクアウォーク&筋トレ 狩野

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
	7/18	朝のやさしいピラティス Mina	7:15-8:00	坂詰 友美 ピラティス

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

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
	7/6	ZUMBA YUKI	18:40-19:40	ビジネスパーソンの快眠法則セミナー ※要予約
	7/6	ラテンエアロ 桑原 和佳子	19:50-20:50 20:10-21:10	
	7/13	ZUMBA YUKI	18:40-19:40	ZUMBA 森 福子
	7/20	ZUMBA YUKI	18:40-19:40	ZUMBA 森 福子
	7/20	初心者水泳 岸本 育也	20:00-20:30	7/13 終了
	7/27	ZUMBA YUKI	18:40-19:40	ZUMBA 森 福子
	7/27	初心者水泳 岸本 育也	20:00-20:30	7/13 終了

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
	7/28	ベーシックヨガ+ tomo	18:40-19:40	体幹トレーニング&ストレッチ 暁田 裕都

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
	7/1	ベーシックヨガ+ tomo	13:00-13:30	ボールコンディショニング 勝木 真教
	7/1	AQUAZUMBA YUKI	14:15-15:00	休講
	7/8	AQUAZUMBA YUKI	14:15-15:00	アクアピクス 佐々木
	7/15	AQUAZUMBA YUKI	14:15-15:00	アクアピクス 中村
	7/22	AQUAZUMBA YUKI	14:15-15:00	アクアピクス 佐々木
	7/29	AQUAZUMBA YUKI	14:15-15:00	アクアピクス 中村

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。

