

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	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		<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	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			SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI													
10:00	↑1ポイント付 セルフトレーニング			↑1ポイント付 セルフスイミング													
10:30	Hot Lesson	パレトン 10:30-11:30 Yoshino		CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子						水泳初級2 【月謝制・有料】 11:00-11:50 西田 寛		リフレッシュヨガ 11:30-12:15 arai	
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子			↑1ポイント付 セルフウォーキング													
12:00		筋膜リリース & 体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari	16	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫	15			コンディショニング ヨガ 12:20-13:20 明日美						D-kick 12:30-13:15 華由			
13:00	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威	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		水泳初級1 【月謝制・有料】 13:00-13:50 西田 寛										ベーシックヨガ+ 12:45-13:30 tomo	
14:00	Free Fight 14:00-14:45 勝木 真教	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI															
15:00		2レーン使用		水中ウォーキング& アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人		アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実		バレエストレッチ 14:30-14:50 真紀						フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子		Free Fight 13:45-14:30 勝木 真教	18
16:00				からだケア 14:30-15:30 Hiromi				バレエバー 14:55-15:25 真紀	12			エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子	2レーン使用				
17:00								ジャズダンス 15:30-16:20 真紀									
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 遼也	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO		ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI											
20:00		アクアピクス 19:45-20:15 水夫		ヨガベーシック 19:50-20:50 arai		ラテンエアロ 19:50-20:50 桑原 和佳子											
21:00																	
22:00																	
22:00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。

2023.7~

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				
						Hot Lesson				<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 scedules*</p> <p>●There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.</p>							
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									
Online only BMR Boost 8:10-8:40																	
	CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI														
Hot Lesson		Balletone 10:30-11:30 Yoshino	CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI	Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki													
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									
Yawarahan Exercises 【Paid lesson】 12:30-13:15 Kimitake Harada		Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki													
	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI	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	
Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki					↑ For beginners			Hula 13:45-14:45 Takako Abe								Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki	Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada
		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										AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI	
						Ballet Bar 14:55-15:25 Maki		Yin Yoga ~Advanced~ 【Paid lesson】 15:00-16:15 Hiromi				Aerobics 15:10-16:10 Reiko Takeuchi					
				Hot Lesson													
Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno															
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		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI	Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki	Yoga 18:40-19:40 tomo									
		Support Personal 【Paid lesson】 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners		Yoga 19:50-20:50 arai		Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara	Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki	dumbbell workout 20:10-20:50 晚田 裕都 ↑ For beginners									
							Beginner Swim 20:00-20:30 ikuya Kishimoto										

19:00 CLOSE

22:00 CLOSE

Hot Lesson : The studio will be hot during the lessons in the orange box

Blue 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 晩田 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	ポ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。