

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																	
	Hot Lesson																
11:00																	
11:00-12:00	骨格調整 コンディショニング 今野 龍子	パレト 10:30-11:30 Yoshino		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							
12:00		筋力リリース & 体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari		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】 原田 公威																
14:00																	
14:00-14:45	Free Fight 勝木 真教																
15:00																	
14:30-14:15	AQUAZUMBA® YUKI																
16:00																	
15:00-15:00	2レーン使用																
16:00																	
17:00																	
18:00																	
17:50-18:50																	
19:00																	
18:40-19:40																	
20:00																	
19:30-20:00																	
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

エアロピクス
14:45-15:45
竹内 礼子

AQUAZUMBA®
14:15-15:00
YUKI

ピラティス
13:50-14:50
原田 公威

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。

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				
7:00							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>							
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	Hot Lesson																	
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							Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi		D-kick 12:30-13:15 Kayu		Yoga 12:45-13:30 tomo						
13:00			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												
13:30		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI				↑ For beginners												
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki									Hula 13:45-14:45 Takako Abe		Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki		Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada				
14:30			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						
15:00							Ballet Bar 14:55-15:25 Maki											
15:30							Jazz Dance 15:30-16:20 Maki			Yin Yoga ~Advanced~ [Paid lesson] 15:00-16:15 Hiromi		Aerobics 15:10-16:10 Reiko Takeuchi						
16:00																		
16:30																		
17:00						Hot Lesson				Hot Lesson								
17:30																		
18:00			Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno							CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO								
18:30																		
19:00	Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda																	
19:30		Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu					Beginner Flow 18:40-19:40 kazu	ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI	Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki									
20:00	Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki ↑ For beginners		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Crawl 19:15-20:00 Konami Enui					Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki									
20:30		Aquabics 19:45-20:15 Suifu																
21:00			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	Beginner Swim 20:00-20:30 ikuya Kishimoto									
21:30										dumbbell workout 20:10-20:50 Yuto Banda ↑ For beginners								
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	アクアピクス 喜見山
	7/24	AQUAZUMBA YUKI	13:30-14:15	アクアウォーク&筋トレ 狩野
	7/31	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。