

June, 2019

Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday	
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	レイコ	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool
7:00														
7:30	Morning Yoga 7:15-8:00 Yasuko		Power Yoga 7:15-8:00 Reiko		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito					
8:00								Aqua Walking 7:30-8:00 Jyuri Yasuda						
8:30								Aquabics 8:10-8:40 Jyuri Yasuda						
9:00														
9:30														
10:00														
10:30														
11:00														
11:30	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno		Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki		Burnout kickboxing 11:00-12:00 Ryuko konno		Pilates 11:00-12:00 Kei					
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

●Studio Lesson

- Tickets for lessons will be available at the Gym table before 30 minutes from the lesson's starting time. Please enter the studio according to the number on the ticket.
- The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.
- The capacity is up to 20 people.
- Up to 15 people will be allowed in some classes.

●Pool Lesson

- Please come to the pool area at the end of five minutes before the lesson starts. (Wear a swimming cap.)
- The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.
- Depending on the capacity, there is a case to use two courses.
- For agency information, see the home page or

Using 1 LANE during personal lessons

Using 1 LANE during personal lessons

Max: 15

Max: 15

Max: 15

Max: 15

Using 2 lanes during Aqua30 & One point

6/7..28
Yuya Takahashi
6/21
Kimitake Harada

Using 2 lanes during Aquabics, One Point Lesson, Swim Circle

Only for ADVANCED

19:00 CLOSE

Orange box

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

Blue box

: Self training with one point advice in the blue box

代行のお知らせ

代行日	クラス名	時間	インストラクター → 代行者
6/1 (土)	ウォームアップストレッチ クールダウンストレッチ	11:30-12:00 16:20-16:50	原田 公威 → 高橋 勇弥
6/6 (木)	バレエ	15:20-16:20	真妃 → 瀬沼
6/12 (水)	陰ヨガ ↓ ヨガニードラ	14:30-15:40	Hiromi → 縄田屋 磨奈美
6/14.28 (金)	初心者水泳・平泳ぎ ↓ 休講	19:15-20:20	小林祐也 → 休講
6/22 (土)	ウォーク&ジョグ アクアビクス ワンポイントレッスン4泳法 スイムサークル	13:40-16:30	角野 玲奈 → 野口 慎之介
6/25 (火)	ビューティーワークアウト& リカバリーコンディショニング ↓ ヨガコアシェイプアップ	20:10-21:10	本間 洋平 → AZUSA

In Bodyとは？

筋肉量・**体脂肪量**・**体水分量**・**左右のバランス**

などの測定が出来ます！！

あなたの今の体を調べてみませんか？

ジムエリアで承ります！！

In body 測定料金

スパ大手町フィットネスクラブ会員様

ビジター様

月に1回無料 その他 1回 540円 (税込み)

1回 1,080円 (税込み)