

2016.8.1~

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														
7:30	モーニング ヨガ 7:15-8:00 小川		目覚め ストレッチ 7:15-7:45		目覚め ピラティス 7:15-8:00 小川		ヨガ 7:15-8:00 やすこ	水中 ウォーキング 7:30-8:00 安田 樹里	朝 ヨガ 7:15-8:00 AYAKA					
8:00														
8:30	目覚め ピラティス 8:10-8:50 小川				モーニング ヨガ 8:10-8:50 小川		調整系 8:10-8:50 やすこ	アクアピクス 8:10-8:40 安田 樹里	ヨガ 8:10-9:00 AYAKA					
9:00														
10:00														
10:30	パレエ 10:30-11:30 瀬沼	初めて水泳 10:30-11:15	ピラティス 10:30-11:30 キョンシツ	アクアピクス 10:30-11:15 さやか	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		NEW							
11:00														
11:30	NEW													
12:00	SLOW-FLOW YOGA 12:00-13:00 みきこ		ヨガ 12:00-13:00 Naoko		リラクゼーション ヨガ 12:00-13:00 真木 薫									
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30	パレトン 14:15-15:15 Hiduki		ラテン 14:15-15:15 向井		ボディメイク 14:00-14:45 Hiromi									
15:00		水中 ウォーキング 15:00-15:30 安田 樹里	時間変更	アクアピクス 15:00-15:45 みきこ	ヨガ 15:00-16:00 Hiromi									
15:30	ベリー 15:30-16:30 ガーヤ		ハタヨガ 15:30-16:30 Aiko											
16:00		アクア ピクス 15:45-16:15 安田 樹里												
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	ストレッチ 17:45-18:15		レッスン変更 お腹引締め 17:45-18:15		ストレッチ 17:45-18:15									
18:30														
19:00	リラックス ヨガ 18:30-19:30 Yuri		エアロピクス 18:30-19:30 中根 奈美子		HOT ヨガ 18:30-19:30 みきこ									
19:30														
20:00	HOT ヨガ 19:40-20:40 みきこ		ファイティング シェイプ 19:40-20:40 hiro	初めて水泳 20:00-20:45	ヨガ 19:40-20:40 石川 悟子									
20:30														
21:00			筋コンディショニング & ストレッチ 20:50-21:50 hiro											
21:30														
22:00														
22:30														
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館	

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。
プールレッスンについて、
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)

19:00閉館

19:00閉館

オレンジ枠はホット系レッスンです