

2018年5月~

# 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													
7:15-8:00		ハタヨガ 7:15-8:00 内田 真代		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	水中 ウォーキング 7:30-8:00 安田 樹里	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太					
8:00													
8:30													
9:00													
9:30													
10:00													
10:30													
11:00	タイ古式ヨガ 10:30-11:30 西川 莉央	NEW ↓ ピラティス 10:30-11:30 akane	NEW ↓ アクアエクササイズ 10:45-11:15 加藤 剛史	整理券:A ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	NEW ↓ アクアストレッチ 10:45-11:15 原田 公威	ラージャ スタイルアップヨガ 11:00-12:00 YUCA	スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子	ピラティス 11:00-12:00 Kei					
11:30													
12:00	フローヨガ 11:45-12:45 Naoko												
12:30													
13:00													
13:30													
14:00	ピラティス 14:00-14:45 安田 樹里												
14:30													
15:00	ZUMBA 15:00-16:00 Meg												
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00	ヒップトレ 18:00-18:30 高橋 勇弥	NEW ↓ ムーブメントトレーニング 18:00-18:30 高橋 勇弥											
18:30													
19:00	エアロピクス 18:40-19:40 みきこ	ストリートダンス 18:40-19:40 SACHIKO	初級アクア 18:45-19:15 北村 昌樹	ボディメイクヨガ 18:40-19:40 みきこ									
19:30													
20:00	ヨガリラックス60 19:50-20:50 Yuri	加藤とアクア 20:00-20:45 加藤 剛史	ボディシェイプ 19:50-20:50 北村 昌樹	代謝アップヨガ 19:50-20:50 YUCA									
20:30													
21:00													
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		

●スタジオレッスン  
 ・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5分以内とさせていただきます。  
 ・定員は20名までです。  
 ・クラスによっては15名までとさせていただきます。

●プールレッスン  
 ・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)  
 ・入水はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。  
 ・定員によっては、2コース使う場合がございます。

●代行情報については、ホームページまたは、フロントまでお問い合わせください。

定員:15名

定員:15名  
整理券:C

定員:15名

2コース使用

時間変更!

時間変更!

時間変更!

アクアピクス  
ワンポイントレッスン  
2コース使用

: オレンジ太い枠はホット系レッスンです