

2018年3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													
7:30	モーニングヨガ 7:15-8:00 西川 莉央		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		アロマヨガ 7:15-8:00 やすこ		アディダス ボクシング45 7:15-8:00 齋藤 竜太				
8:00													
8:30													
9:00													
9:30													
10:00													
10:30	タイ古式ヨガ 10:30-11:30 西川 莉央	スマートスイム 10:30-11:00 武井 謙仁 アクアハランス20 11:00-11:20 武井 謙仁	ピラティス 10:30-11:30 キョンシツ	3月限定 バタフライ初級 10:30-11:15 宇佐美 和也		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		YOGA BASIC 11:00-12:00 伊藤 恵里		ピラティス 11:00-12:00 Kei	アクアセラピー 11:00-11:30 角野 玲奈		
11:00													
11:30													
12:00	フローヨガ 11:45-12:45 Naoko		ウェーブストレッチ 11:45-12:45 増淵 夏美	定員:15名		リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫							
12:30													
13:00		アクア45 13:00-13:45 安田 樹里	ヨガ 13:00-13:45 西川 莉央	アクアウォーキング 13:00-13:45 増淵 夏美		体幹トレーニング 13:00-13:30 原田 公威 ストレッチ 13:35-13:55 原田 公威	アクアウォーキング 13:00-13:45 増淵 夏美	ボディシェイプ 12:45-13:45 北村 昌樹					
13:30													
14:00	ピラティス 14:00-14:45 安田 樹里												
14:30		アクアシェイプ 14:20-14:40 アクアウォーキング 14:40-15:00 アクアストレッチ 15:00-15:20 西川 莉央	ラテン 14:15-15:15 向井	初中級教室 13:55-14:55 増淵 夏美			平泳ぎ・背泳ぎ (初級) 13:55-14:55 増淵 夏美	ジャズダンス 14:10-15:10 瀬沼		フラダンス 13:45-14:45 福井 タ子			
15:00	ZUMBA 15:00-16:00 Meg					陰ヨガ 14:30-15:40 Hiromi							
15:30			太極舞 15:30-16:00 加藤 剛史										
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00	ストレッチ 18:00-18:30 高橋 勇弥 時間変更!												
18:30													
19:00	SLOW-FLOW YOGA 18:40-19:40 みきこ 時間変更!		ストリートダンス 18:40-19:40 SACHIKO			ファットバーニング 18:00-18:30 西川 莉央		エアロピクス30 18:00-18:30 西川 莉央					
19:30						ヨーガ ~瞑想~ 18:40-19:40 みきこ		HIP HOP 18:40-19:30 会沢 卓					
20:00	ヨガリラックス60 19:50-20:50 Yuri	アクアエクササイズ 20:00-20:30 アクアウォーキング 20:30-21:00 スタッフ	ボディシェイプ 19:50-20:50 北村 昌樹	定員:15名		デトックス ヨガ 19:50-20:50 伊藤 恵里		パワーピラティス 19:40-20:40 Yuri					
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。(スウィミングキャップを着用してください)
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。

19:00閉館

19:00閉館

：オレンジ太い枠はホット系レッスンです

レッスンの増設を行いました。
皆様のご参加お待ちしております!