

2023年9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		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ください。 ・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																
10:00																	
10:30-11:30		パレトン 10:30-11:30 Yoshino		CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI													
11:00				ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫													
11:00-12:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子					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									
12:00		筋力リリース & 体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari															
12:30-13:15	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威			ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫													
13:00		ヨガ 12:50-13:35 Ayuko		トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実													
13:00-13:45	水中健康ウォーキング 13:00-13:45 狩野 謙斗					水泳初級1 【月謝制・有料】 13:00-13:50 西田 寛											
14:00																	
14:00-14:45	Free Fight 14:00-14:45 勝木 真教																
15:00		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		からだケア 14:30-15:30 Hiromi													
15:00-15:20		水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人															
15:30-16:20				パレエストラッチ 14:30-14:50 真紀													
16:00																	
17:00																	
17:30-18:20																	
18:00																	
18:00-18:50		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子															
19:00																	
18:30-19:20	ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 18:30-19:20 晩田 裕都																
19:00-19:40	アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫																
19:00-20:00		ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO															
19:30-20:00	夜フィット 19:30-20:00 川崎 達也																
19:45-20:15	アクアピクス 19:45-20:15 水夫																
20:00																	
20:10-20:50		サポートパーソナル 【予約制・有料】 20:10-20:50 西村 亜希子															
21:00																	
21:50-20:50																	
22:00																	

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。

22:00閉館

2023.9~

# Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

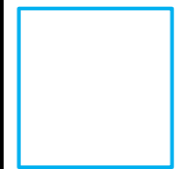
	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday					
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool				
7:00							<b>Hot Lesson</b>				<p>①Adjust the number of participants Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity. -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 schedules*</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																	
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI																
10:00	<b>Hot Lesson</b>																	
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno		Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki													
12:00			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki													
13:00	Yawarahan Exercises [Paid lesson] 12:30-13:15 Kimitake Harada		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama													
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki																	
15:00		Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Body Care 14:30-15:30 Hiromi													
16:00																		
17:00																		
18:00			Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		<b>Hot Lesson</b>													
19:00	Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda																	
20:00	Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki ↑ For beginners	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Beginner Flow 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI											
21:00		Aquabics 19:45-20:15 Suifu	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											
22:00																		

22:00 CLOSE

19:00 CLOSE



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



: Self training with one point advice in the blue box

Limited Class (September) 15

↓ NEW

↓ NEW



# レッスン変更のお知らせ

8/27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
	9/4	ボディメイクトレーニング ～全身を鍛えよう～ 晩田 裕都	18:30-19:20 ↓ 19:00-19:30	コアトレーニング 落合 陽生

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
----	----	---------------	----	---------------

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
	9/20	かんたんインターバルトレーニング Hiromi	7:15-8:00	ポールストレッチ Mina
	9/20	からだケア Hiromi	14:30-15:30	ゆる調整ヨガ SACHIKO
	9/20	ベーシックヨガ arai	19:50-20:50	体幹トレーニング & ストレッチ 佐藤 梓
	9/27	ベーシックヨガ arai	19:50-20:50	体幹トレーニング & ストレッチ 佐藤 梓

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
----	----	---------------	----	---------------

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
----	----	---------------	----	---------------

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
----	----	---------------	----	---------------

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。