

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																	
7:30	リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai		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レーンを使用する場合がございます。</p>						
8:00	オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40																
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI													
9:30		↑1ポイント付 セルフトレーニング		↑1ポイント付 セルフスイミング													
10:00	Hot Lesson																
10:30	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子		パレトン 10:30-11:30 Yoshino	CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫												
11:00				↑1ポイント付 セルフウォーキング			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									
11:30																	
12:00			筋力リリース & 体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari		ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫												
12:30	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威																
13:00		水中健康ウォーキング 13:00-13:45 狩野 謙斗	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	水泳初級1 【月謝制・有料】 13:00-13:50 西田 寛		コンディショニング ヨガ 12:20-13:20 明日美									
13:30																	
14:00	Free Fight 14:00-14:45 勝木 真教																
14:30																	
15:00			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実		バレエストレッチ 14:30-14:50 真紀									
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00	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																
19:30	夜フィット 19:30-20:00 川崎 達也																
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	

19:00閉館

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	CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI	Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno	Swim School [Paid lesson] 11:00-11:50 Yutaka Nishida		Refresh Yoga 11:30-12:15 arai								
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	Swim School [Paid lesson] 13:00-13:50 Yutaka Nishida	Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi	Limited Class (September) 15	D-kick 12:30-13:15 Kayu						Yoga 12:45-13:30 tomo			
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki	Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano				↑ For beginners		Swim Beginners 13:30-14:15 Kazumi Nitta ↑ For beginners	Hula 13:45-14:45 Takako Abe						Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki		Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada	
15:00			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki	Body Care 14:30-15:30 Hiromi	Aquabics 14:20-15:05 Takumi Akiyama	Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki			↓ NEW						Aquabics 14:30-15:15 Sakiko Yoshida		
16:00							Ballet Bar 14:55-15:25 Maki											
17:00					<b>Hot Lesson</b>		Jazz Dance 15:30-16:20 Maki											
18:00			Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno															
19:00	Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda				Beginner Flow 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI	Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki		↓ NEW								
20:00	Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki ↑ For beginners		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu				Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki										
21:00			Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners	Aquabics 19:45-20:15 Suifu	Yoga 19:50-20:50 arai		Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara	Beginner Swim 20:00-20:30 ikuya Kishimoto										
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



# 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 ↓ 19:00-19:25	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。