

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。</p> <p>・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																
9:30																	
10:00																	
10:00-9:30	↑1ポイント付 セルフトレーニング																
10:30-11:00																	
11:00																	
11:00-12:00		パレトン 10:30-11:30 Yoshino		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫													
12:00																	
11:45-12:30		筋膜リリース &体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari		プール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫													
13:00																	
12:30-13:15		ヨガ 12:50-13:35 Ayuko		水泳初級2 【月謝制・有料】 11:00-11:50 西田 寛													
13:00-13:45																	
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																	
14:00-14:45																	
15:00																	
14:30-15:00																	
15:00																	
14:30-15:00	CORE-BIX REEKO																
16:00																	
14:20-15:20																	
15:30-16:20																	
17:00																	
17:00																	
18:00																	
17:50-18:50																	
19:00																	
18:40-19:40																	
19:00																	
19:00-20:00																	
19:50-20:50																	
20:00																	
20:10-20:50																	
21:00																	
22:00																	
22:00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。

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><b>① Adjust the number of participants</b> 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><b>② Disinfection of fingers・Thorough hand washing</b> <b>Disinfection of used equipment</b> -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		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						D-kick 12:30-13:15 Kayu		Yoga 12:45-13:30 tomo	
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki						↑ For beginners		Swim Beginners 13:30-14:15 Kazumi Nitta								Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki	
15:00		Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano							15 Limited Class (September)									
16:00			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Body Care 14:30-15:30 Hiromi				Swim School [Paid lesson] 13:30-14:15 Kazumi Nitta									
17:00									↑ For beginners									
18:00																		
19:00	Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		<b>Hot Lesson</b>													
20:00	Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki ↑ For beginners		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Beginner Flow 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI											
21:00																		
22:00			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 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

9/16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
	9/27	ビギナーフロー kazu	18:40-19:40	ビギナーフロー EMI

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。