

2017.8.1~

# 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 小川	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	水中 ウォーキング 7:30-8:00 安田 樹里	ピラティス 7:15-8:00 Kei		<p>●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10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。</p> <p>●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10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。</p> <p>●代行情報については、フロントまで問い合わせください。</p>				
8:00							アクアピクス 8:10-8:40 安田 樹里							
9:00														
10:00			時間変更↓											
11:00	タイ古式ヨガ 10:30-11:30 西川 莉央	スマートスイム 10:30-11:15 武井 謙仁	ピラティス 10:30-11:30 キョンシツ	平泳ぎ 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	初中級教室 11:00-12:00 増淵 夏美	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	ヨガ 11:00-12:00 チカコ		
12:00	フローヨガ 11:45-12:45 Naoko		コンディショニング ヨガ 11:45-12:45 みきこ		リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫	定員:15名			アクアウォーキング 12:10-12:55 増淵 夏美		アクアピクス 11:45-12:30 角野 玲奈			
13:00	お腹引締め 13:00-13:30 西川 莉央								アクアウォーキング 12:10-12:55 増淵 夏美			ZUMBA 12:30-13:20 Yumiko	アクアウォーキング 12:20-12:40 スタッフ	
14:00	ポールストレッチ 13:45-14:15 西川 莉央								ウェーブストレッチ 13:15-14:00 増淵 夏美	定員:15名		ボディシェイプ 13:30-14:30 北村 昌樹	平泳ぎ 12:45-13:30 宇佐美 和也	
15:00		水中機能改善 14:30-14:50 西川 莉央	ラテン 14:15-15:15 向井		陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi			ジャズダンス 14:10-15:10 瀬沼				ピラティス 14:00-15:00 キョンシツ	アクアピクス 14:10-14:55 角野 玲奈	交替わりレッスン 14:00- スタッフ
16:00	ベリーダンス 15:15-16:15 ガーヤ		太極舞 15:30-16:00 加藤 剛史					バレエ 15:20-16:20 さおり				booty barre 15:30-16:20 Kei	ワンポイントレッスン クロールor背泳ぎ 15:10-15:40 角野	交替わりレッスン 15:00- スタッフ
17:00									アクアシェイプ 15:20-15:40 西川 莉央					
18:00	ストレッチ 18:00-18:30		6パック 18:00-18:30 高橋 勇弥		フラットバーニング 18:00-18:30 西川 莉央			エアロピクス30 18:00-18:30 西川 莉央				二の腕引締め 18:00-18:30		
19:00	ヨガリラックス60 18:40-19:40 Yuri		ストリートダンス 18:40-19:40 SACHIKO		ヨーガ ~瞑想~ 18:40-19:40 みきこ			HIP HOP 18:40-19:30 会沢 卓				リフレッシュ ヨガ 18:40-19:40 ユキ		
20:00	SLOW-FLOW YOGA 19:50-20:50 みきこ		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				パワーヨガ 19:50-20:50 内田 真代		
21:00		アクアウォーキング 20:30-20:50 スタッフ		アクアウォーキング 20:30-20:50 スタッフ				パレトン 20:50-21:40 みきこ						
22:00														
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		23:00閉館	

: オレンジ太い枠はホット系レッスンです