2018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														
30	モーニングヨガ 7:15–8:00 やすこ		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		ウェイクアップヨガ 7:15–8:00 齋藤 竜太	水中 ウォーキング 7:30–8:00 安田 樹里	体幹引き締めヨガ 7:15–8:00 齋藤 竜太		●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。			
8:00								アクアビクス 8:10–8:40 安田 樹里						
30														
9:00		WALK&WORKOUT 9:00–9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00–9:30 TAKEI						AQUA BALANCE 9:00–9:30 TAKEI				
30														
10:00					整理券：A									
30			ピラティス 10:30–11:30 akane		ハタヨガ 10:30–11:30 真木 薫	アクアストレッチ 10:45–11:05 原田 公威 アクアワークアウト 11:05–11:25 原田 公威								
11:00	ストレッチ 11:00–11:30 原田 公威	スイムパーソナル 実施時は 1コース使用します。		スイムパーソナル 実施時は 1コース使用します。			ラージャ スタイルアップヨガ 11:00–12:00 YUCA	スイム4泳法 11:00–12:00 山本 多見子	ピラティス 11:00–12:00 Kei					
30										ウォーク&ジョグ 11:40–12:10 角野 玲奈	ストレッチ 11:30–12:00 北村 昌樹			アクアウォーキング 12:15–12:40 加藤 剛史
12:00	フローヨガ 11:45–12:45 Naoko		背骨 コンディショニング 11:45–12:45 増渕 夏美	定員：15名	リラクゼーション ヨガ 11:45–12:45 真木 薫	定員：15名 整理券：C		アクアビクス 12:10–12:55 山本 多見子	bbarreless ～バランス～ 12:15–13:15 Kei	アクアビクス 12:20–13:05 角野 玲奈				アクアエクササイズ 12:45–13:15 加藤 剛史
30				おしゃべりジャグジー 12:20–12:40 加藤 剛史			ボディシェイプ 12:20–13:20 北村 昌樹	定員：15名		2コース使用	ZUMBA 12:30–13:20 Yumiko			
13:00		アクア45 13:00–13:45 安田 樹里	バレトン 13:00–14:00 akane	4泳法(基礎) 13:00–14:00 増渕 夏美	体幹トレーニング 13:00–13:30 原田 公威	アクアエクササイズ 13:00–13:30 北村 昌樹	ストレッチ 13:30–14:00 北村 昌樹		フラダンス 13:45–14:45 福井 夕子			ウォーク&ジョグ 13:40–14:10 角野 玲奈		
30	ピラティス 14:00–14:45 安田 樹里			関節痛予防 水中運動 14:10–14:55 増渕 夏美	ストレッチ 13:35–13:55 原田 公威	アクアウォーキング 13:30–14:00 北村 昌樹	ジャズダンス 14:10–15:10 瀬沼	アクアストレッチ 14:20–14:30 北村 昌樹			ピラティス 14:00–15:00 キョンシッ	アクアビクス 14:20–15:05 角野 玲奈	FBX 14：00–14:50 加藤 剛史	
30		アクアエクササイズ 14:45–15:05 加藤 剛史	ラテン 14:15–15:15 向井			アクアストレッチ 14:00–14:10 北村 昌樹		アクアエクササイズ 14:30–14:50 北村 昌樹					腹筋 15:00–15:20 高橋 勇弥	
15:00	ZUMBA 15:00–16:00 Meg	アクアウォーキング 15:10–15:30 加藤 剛史				2コース使用 アクア30 15:00–15:30 角野 玲奈		アクアウォーキング 14:50–15:10 北村 昌樹	ヒップトレ＆ストレッチ 15:00–15:40 高橋 勇弥	加藤とアクア 15：00–15：45 加藤 剛史		ワンポイントレッスン 4泳法 15:20–15：50 角野玲奈	ストレッチ 15:25–15:45 高橋 勇弥	
30			太極舞 15:30–16:00 加藤 剛史			ワンポイントレッスン 4泳法 15:40–16：10 角野玲奈		ストレッチ 15:45–16:05 高橋 勇弥			booty barre 15:30–16:20 Kei	スイムサークル 16：00–16：30 角野 玲奈	完全上級者向け	
16:00				アクアストレッチ 16:00–16:10 北村 昌樹				アクアワークアウト 16:05–16:25 高橋 勇弥						
30				アクアエクササイズ 16:10–16:30 北村 昌樹							クールダウンストレッチ 16:30–17:00 原田 公威	アクアビクス ワンポイントレッスン スイムサークル 2コース使用		
17:00				アクアウォーキング 16:30–16:50 北村 昌樹										
30														
18:00	ヒップトレ 18:00–18:25 高橋 勇弥		ムーブメントトレーニング 18:00–18:30 原田 公威		ストレッチ 18:00–18:30 高橋 勇弥		時間変更↓ FBX 18:00–18:30 加藤 剛史		NEW↓ ボディメイキング ストレッチ+ 18:00–18:30 REEKO					
30							NEW↓							
19:00	HIP HOP 18:35–19:25 会沢 卓		ストリートダンス 18：40–19：40 SACHIKO		ボディメイクヨガ 18:40–19:40 みきこ	初級アクア 18:45–19:15 北村 昌樹	ZUMBA 18:40–19:40 Yumiko		リラックス ヨガ 18:40–19:40 ユキ					
30		アクアウォーキング 19:35–19:50 加藤 剛史				アクアウォーキング 19:20–19:45 北村 昌樹	時間変更↓	定員：15名		初心者水泳 19:15–19:45 小林 祐也				
20:00	エアロビクス 19:35–20:35 みきこ		ボディシェイプ 19:50–20:50 北村 昌樹	パタフライ 19:50–20:20 小林 祐也	代謝アップヨガ 19:50–20:50 YUCA		パワーピラティス 19:50–20:50 Yuri		パワーヨガ 19:50–20:50 内田 真代	平泳ぎ 19:50–20:20 小林 祐也				
30		加藤とアクア 20：00–20：45 加藤 剛史	定員：15名					アクアウォーキング 20:15–20:45 加藤 剛史						
21:00			ストレッチ 21:00–21:30 北村 昌樹					アクアエクササイズ 20:45–21:15 加藤 剛史						
30														
22:00														
30														
23:00	23：00閉館		23：00閉館		23：00閉館		23：00閉館		23：00閉館		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

：ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング

September, 2018

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	Morning Yoga 7:15–8:00 Yasuko		Hatha Yoga 7:15–8:00 Mayo Uchida		Wake Up Pilates 7:15–8:00 Kimitake Harada		Wake Up Yoga 7:15–8:00 Ryuta Saito	Aqua Walking 7:30–8:00 Jyuri Yasuda	Body Trunk Yoga 7:15–8:00 Ryuta Saito					
8:00								Aquabics 8:10–8:40 Jyuri Yasuda						
9:00		WALK&WORKOUT 9:00–9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00–9:30 TAKEI						AQUA BALANCE 9:00–9:30 TAKEI				
10:00					Ticket：A									
11:00	Strech 11:00–11:30 Kimitake Harada	Using 1 LANE during personal lessons	Pilates 10:30–11:30 akane	Using 1 LANE during personal lessons	Hatha Yoga 10:30–11:30 Kaoru Maki	Aqua Strech 10:45–11:05 Kimitake Harada Aqua Workout 11:05–11:25 Kimitake Harada	Raja Style-Up Yoga 11:00–12:00 YUCA	Learning 4 Types of Swimming 11:00–12:00 Tamiko Yamamoto	Pilates 11:00–12:00 Kei		Strech 11:30–12:00 Masaki Kitamura			
12:00	Flow-Yoga 11:45–12:45 Naoko		Back Conditioning 11:45–12:45 Natsumi Masubuchi	Max：15 Chatting Jacuzzi 12:20–12:40 Takafumi Kato	Relax Yoga 11:45–12:45 Kaoru Maki	Max：15 Ticket：C	Body Shape 12:20–13:20 Masaki Kitamura	Aquabics 12:10–12:55 Tamiko Yamamoto Max：15	bbarreless ～balance～ 12:15–13:15 Kei	WALK&JOG 11:40–12:10 Reina Kakuno Aquabics 12:20–13:05 reina Kakuno Using 2 lanes	ZUMBA 12:30–13:20 Yumiko		Aqua Walking 12:15–12:40 Takafumi Kato Aqua Exercise 12:45–13:15 Takafumi Kato	
13:00		Aqua45 13:00–13:45 Jyuri Yasuda	Balleton 13:00–14:00 akane	Learning 4 Type of Swimming (Basic) 13:00–14:00 Natsumi Masubuchi	Core Training 13:00–13:30 Kimitake Harada Strech 13:35–13:55 Kimitake Harada	Aqua Exercise 13:00–13:30 Masaki Kitamura Aqua Walking 13:30–14:00 Masaki Kitamura	Strech 13:30–14:00 Masaki Kitamura		Hula 13:45–14:45 Yuko Hukui					
14:00	Pilates 14:00–14:45 Jyuri Yasuda		Latin 14:15–15:15 Mukai	Aqua Exercise For Arthro 14:10–14:55 Natsumi Masubuchi	Shade Yoga 14:30–15:40 Hiromi	Aqua Strech 14:00–14:10 Masaki Kitamura Using 2 lanes Aqua 30 15:00–15:30 Reina Kakuno	Jazz Dance 14:10–15:10 Senuma	Aqua Strech 14:20–14:30 Masaki Kitamura		Aqua Walking 14:30–14:50 Takahumi Kato	Pilates 14:00–15:00 Kyongsik	WALK&JOG 13:40–14:10 Reina Kakuno Aquabics 14:20–15:05 Reina Kakuno	FBX 14：00–14:50 Takafumi Kato	
15:00	ZUMBA 15:00–16:00 Meg	Aqua Exercise 14:45–15:05 Takahumi Kato Aqua Walking 15:10–15:30 Takahumi Kato	Taichi-Dance 15:30–16:00 Takahumi Kato			One point lessonfor 4 types of swemming 15:40–16:10 Reina Kakuno	Ballet 15:20–16:20 Maki	Aqua Exercise 14:30–14:50 Masaki Kitamura Aqua Walking 14:50–15:10 Masaki Kitamura	Hip Training & Strech 15:00–15:40 yuya Takahashi	Aqua With Kato 15：00–15：45 Takahumi Kato	booty barre 15:30–16:20 Kei	One point lessonfor 4 types of swemming 15:20–15:50 Reina Kakuno Swim Circle 16：00–16：30 Reina Kakuno	Abs Training 15:00–15:20 Yuya Takahashi Strech 15:25–15:45 Yuya Takahashi	
16:00				Aqua Strech 16:00–16:10 Masaki Kitamura Aqua Exercise 16:10–16:30 Masaki Kitamura Aqua Walking 16:30–16:50 Masaki Kitamura				Strech 15:45–16:05 Yuya Takahashi Aqua Workout 16:05–16:25 Yuya Takahashi			Cool down Strech 16:30–17:00 Kimitake Harada	Only for ADVANCED		
17:00												Using 2 lanes during Aquabics, One Point Lesson, Swim Circle		
18:00	Hip Training 18:00–18:25 Yuya Takahashi		Movement Training 18:00–18:30 Kimitake Harada		Strech 18:00–18:30 Yuya Takahashi		Time Change↓ FBX 18:10–18:40 Takafumi Kato		NEW↓ Bodymaking Strech+ 18:00–18:30 REEKO					
19:00	HIP HOP 18:35–19:25 Takumi Aizawa		Street Dance 18：40–19：40 SACHIKO	Swimming For Beginner 19:15–19:45 Yuya Kobayashi	Body Make-up Yoga 18:40–19:40 Mikiko	Aqua For Beginner 18:45–19:15 Masaki Kitamura Aqua Walking 19:20–19:45 Masaki Kitamura	NEW↓ ZUMBA 18:40–19:40 Yumiko		Refresh Yoga 18:40–19:40 Yuki	Swimming For Beginner 19:15–19:45 Yuya Kobayashi	19：00 CLOSE		19：00 CLOSE	
20:00	Aerobics 18:35–19:35 Mikiko	Aqua Walking 19:35–19:50 Takafumi Kato Aqua with Kato 20：00–20：45 Takafumi Kato	Body Shape 19:50–20:50 Masaki Kitamura Max：15	Butterfly 19:50–20:20 Yuya Kobayashi	Detox Yoga 19:50–20:50 YUCA		Time Change↓ Power Pilates 19:50–20:50 Yuri Max：15	Aqua Walking 20:15–20:45 Takafumi Kato	Power Yoga 19:50–20:50 Mayo Uchida	Breast Stroke 19:50–20:20 Yuya Kobayashi				
21:00			Strech 21:00–21:30 Masaki Kitamura					Aqua Exercise 20:45–21:15 Takafumi Kato						
22:00														
23:00	23：00 CLOSE		23：00 CLOSE		23：00 CLOSE		23：00 CLOSE		23：00 CLOSE					

●Studio Lesson

・Tickets for lessons will be available at the Gym table before 30 minutes from the lesson's starting time. Please enter the studio according to the number on the ticket.

・The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.

・The capacity is up to 20 people.
Up to 15 people will be allowed in some classes.

●Pool Lesson

・Please come to the pool area at the end of five minutes before the lesson starts. （Wear a swimming cap.）

・The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.

・Depending on the capacity, there is a case to use two courses.

●For agency information, see the home page or

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

: Self training with one point advice in the blue box