

新規IRお試し&特別レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

3月21日(水曜日)	
スタジオ	プール
10:00	
30	特別レッスン↓
11:00	クロール・平泳ぎ:タッチターンスペシャル 10:30-11:15 宇佐美 和也
30	
NEW ↓	
ピラティス 11:00-11:50 akane	
12:00	
NEW ↓	
バレトン 12:00-12:50 akane	
13:00	
特別レッスン↓	
カラダコンディショニング 13:00-13:45 原田 公威	アクアウォーキング 13:00-13:45 増淵 夏美
14:00	
30	平泳ぎ・背泳ぎ(初級) 13:55-14:55 増淵 夏美
15:00	
陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi	特別レッスン↓
30	アクア40 15:15-15:55 北村 昌樹
特別レッスン↓	
自重トレーニング 15:50-16:30 高橋 勇弥	
17:00	
30	
18:00	
30	
19:00	19:00閉館