

2024年12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	リフレッシュヨガ arai		朝の優しい ピラティス 7:15-8:00 Mina		目覚めの 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 電太							
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30	Hot Lesson													
11:00	ボディメンテナンス aya	泳法 ワンポイントレッスン 10:30-11:00 後藤 寿郎	パレト 10:30-11:30 Yoshino		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		水中運動・泳法基礎 11:00-12:00 木村 久美子	ストレッチヨガ 11:00-11:45 HINAGO						
11:30														
12:00														
12:30	ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎													
13:00														
13:30	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 13:15-14:00 原田 公威		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									
14:00														
14:30	Disco World 14:15-15:00 Yumiko	ヌードルウォーキング 14:00-14:45 狩野 謙斗	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 卓人	からだケア 14:30-15:30 Hiromi		コア・ストレッチ 14:10-14:25 落合 陽生							
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	バーチャルボクシング ◎ 18:00-18:45 灰呂 一雄		*19:00～ セミナー 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都	12/3 下半身 12/10 HIP 12/17 上半身 12/24 SECRET ※ご予約は フロントにて	Hot Lesson		ランニングサークル 18:40-18:40 晩田 裕都							
18:30														
19:00	ボディメイク トレーニング ～全身を燃えよう～ 19:00-20:00 晩田 裕都	アクアヒーリング 19:00-19:30 落合 陽生	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO		アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫	ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu								
19:30														
20:00	ボールコンディショニング 20:10-20:30 落合 陽生													
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

①レッスンの予約方法について
 ・2024年11月より、メンバーサイトにてレッスンのご予約が可能となります。
 ・毎月27日より次月1ヶ月分の予約が可能になります。
 ・同時に5つのレッスンをご予約可能です。
 ・サイトでの予約はレッスンの開始時刻まで可能です。
 ・サイトでの予約キャンセルはレッスン開始の5分前まで可能です。

②参加人数について
 ・定員は基本20名。定員が異なるレッスンは黄色○内の数字が定員です。
 (定員のうち5名様分は、レッスン開始30分前までにフロントにて整理券をお取りします。)

③祝日営業のレッスン実施について
 ・10:00以前開始のレッスンや、18:00以降開始のレッスンは実施しません。

④手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒について
 ・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。

⑤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。

⑥代行・休講情報について
 ・ホームページをご覧ください。また、急遽レッスンに変更がある場合がございます。

⑦プールレッスンについて
 ・参加人数が8名以上の場合、レッスン用に2レーンを使用いたします。

⑧オンラインレッスンについて
 ・オンラインレッスンは2024年10月をもって終了しました。
 これまでのご利用まことにありがとうございました。

【お知らせ】

2024年も最後の月！
 皆様、今年もありがとうございました。
 忘年会シーズンに向けて、スタジオで
 楽しく身体を動かしましょう♪

22:00閉館

Lesson Schedule

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday					
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool				
7:00																		
7:30	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Pilates 7:15-8:00 Mina		Awakening Training 7:15-8:00 Hiromi		Hot Lesson Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		<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>							
8:00			↑ For beginners															
8:30																		
9:00																		
9:30																		
10:00	Hot Lesson																	
10:30		Swim One-point Lesson 10:30-10:00 Toshio Goto	Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki		Stretch Yoga 11:00-11:45 HINACO		Core Training 14:30-15:00 Haruki Ochiai									
11:00	Body Maintenance 11:00-11:45 aya	↑ For beginners				Swim Beginners 11:00-12:00 Kumiko Kimura			↑ For beginners	Swim School1 【Paid lesson】 11:00-11:45 Yutaka Nishida								
11:30										↑ For beginners								
12:00			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki		Hot Lesson		Refresh Yoga 11:30-12:15 arai								Hip Training 12:00-12:30 Haruki Ochiai	Dumbbell Training 12:00-12:30 Haruki Ochiai
12:30	Pilates 12:15-13:00 Toshio Goto						Hot Pilates 12:35-13:20 Mina											
13:00	Yawarakan Exercises 【Paid lesson】 13:15-14:00 Kimitake Harada		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama				D-kick 12:30-13:15 Kayu				Stretch Yoga 12:45-13:30 Yo Ogata	Pilates 13:00-13:45 Kimitake Harada				
13:30																		
14:00		Noodle Walking 14:00-14:45 Kento Kano					Core Stretch 14:10-14:25 Haruki Ochiai		Hula 13:45-14:45 Takako Abe				ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko					
14:30	Disco World 14:15-15:00 Yumiko	↑ For beginners	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki		Body Care 14:30-15:30 Hiromi											
15:00													Aquabics 14:30-15:15 Sakiko Yoshida					
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	Virtual Boxing® 18:00-18:45 Kazuo Moro		*18:40~ Semi Personal 【Reservation required】 19:00-19:30 Yuto Banda		Hot Lesson													
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00	Bodymake Training 19:00-20:00 Yuto Banda	Aqua Healing 19:00-19:30 Haruki Ochiai	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO															
20:30		↑ For beginners																
21:00																		
21:30																		
22:00																		

12/3 Lower Body
12/10 HIP
12/17 Upper Body
12/24 SECRET
Please reservation in the Lobby.

12/24 Limited

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

22:00 CLOSE

19:00 CLOSE

月	水					木					金					土					日																																																																																																																																		
	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ																																																																																																																															
スタジオ		リフレッシュヨガ	arai	リフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシークエンスでレッスンをを行います。	低 中	-	スタジオ	目覚めのトレーニング	Hiromi	カーディオトレーニングとボディコンディショニングで、肉も脳も活性化させましょう！	低 中	○	スタジオ	体幹引き締めヨガ	齋藤 電太	ヨガのポーズをベースに、主に胴体周りの表層・深層の筋肉を多く使うレッスンです。	中 高	-	スタジオ	コアトレーニング	落合 陽生	体幹をメインにトレーニングを行います。腹筋や背筋を鍛えたり、姿勢を良くするための筋肉をつけられます。	低 中	-	スタジオ	リフレッシュヨガ	arai	リフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシークエンスでレッスンをを行います。	低 中	-	スタジオ	D-kick	華由	パンチやキックなど、格闘技の簡単な動きを組み合わせながらリズム感を使ってボディメイクするストレス発散のオールインワンプログラムです。	中	△	スタジオ	フラダンス	阿部 孝子	フラは難解でしなやかな動きですが、常に体を動かすので下半身の筋力アップも期待できます。心をリラックスさせながら Let's enjoy Hula!	低	-	スタジオ	跳ヨガ～Advanced～【予約制・月謝制】8名限定	Hiromi	跳ヨガとは、一つのポーズを数分間保持し、普段の動きでは働きかけることの難しい腕・脚・膝まで向けられることが可能です。同時に「感覚」や「気持」に意識を向けたら、「瞑想」を取り入れながら心身ともに静かで強く落ち着いた状態になることを目指して行うヨガです。柔軟性向上、ケガ予防、身体のこわばりを緩めたい方にオススメです！少人数で担当者の目が人ひとりに行き届く、より専門的なレッスン内容となっております。月謝制 ¥6,800	低	-	スタジオ	コアトレーニング	ORE-BIX	REEKO	筋トレ有酸素運動をMXLした脂肪燃焼クラスです。体幹を中心に全身エクササイズ！音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきましょう。	中	○	スタジオ	リラックスフロ～ヨガ【予約制】	EMI	ゆっくりとした呼吸に合わせてポーズを丁寧にとり、全身を大きく動かしていきます。	低 中	-	スタジオ	ダンベルワークアウト	秋田 裕都	軽量のダンベルを用いて、効果的かつ、安全な方法で全身を鍛えます。重りは、1-5kgまでをご用意しているので、ご自身の体力に合わせてトレーニングできます。	低	△	スタジオ	コンディショニング	秋田 裕都	ご自身の身体と向き合いながら全身をほぐして伸ばしていきましょう！	低	△	スタジオ	水泳初級1【月謝制】8名限定	西田 寛	初心者から20M泳げる方までを対象に開講しております。少人数制なので、気になる質問もいつでも承ることが出来ます。	低	-	スタジオ	水中ウォーキング&アクアピクス	榎村 有紀	水の中で有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返して行います。体力の向上、筋力アップ、シェイプアップをしたい方、気分をリフレッシュしたい方におすすめです。	低 中	-	スタジオ	水泳 初級1	後藤 寿寿	姿勢やキックといった基礎から始め、クロールでゆっくりとキレイに20M完泳を目指します。	低	-	スタジオ	水泳 初級2	後藤 寿寿	四泳法に慣れしむクラスです。ポイントを絞ったアドバイスで、効率的な動きを目指します。	低	-	スタジオ	ヒップトレ	落合 陽生	ヒップに重点を置いたトレーニングを行います。下半身の引き締めを行いたい方、お待ちしております！	低	-	スタジオ	ストレッチヨガ	榎方 よう	ストレッチにセルフ筋力リソースを加え、より効率的に緊張している部分をゆるめていきます。後半は股関節周辺を大きく動かして柔軟性を高めると共に血行促進、ゆがみ調整や浮腫解消などに導いていきます。	中	-	スタジオ	ZUMBA®	Yumiko	世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。気軽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○	スタジオ	エアロピクス	竹内 礼子	コンビネーションを楽しみながらしっかりと汗をかく事が出来ます。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	中	○	スタジオ	自重トレーニング	落合 陽生	独立して伏せやスクワットなど、自身の身体を使ったトレーニングを行います。	低 中	-	スタジオ	脚部のストレッチ	落合 陽生	脚や骨盤に重点を置いたストレッチを行います。お歴々のレッスンの締めとしても是非♪	低	-	スタジオ	アクアピクス	吉田 映子	音楽に合わせて全身を動かします。水の特性を存分に利用する事で体力アップやシェイプアップ効果が期待されます。土曜の午後はプールでお楽しみしましょう。	低 中	-	スタジオ	ダンベルトレーニング	落合 陽生	軽めのダンベルやゴムボールなど、道具を使ったトレーニングを行います。	低 中	△	スタジオ	ピラティス	原田 公誠	全身バランス良く、ピラティスエクササイズを用いてトレーニングします。	中	-
	プール		泳法ワンポイントレッスン	後藤 寿寿	鏡面にゆっくり泳ぐことを目標とするクラスです。クロールをメインに、他の3泳法のポイントも少しずつアドバイスします。	低		-	プール	アクアピクス	秋山 拓実	水中でおこなう有酸素運動。呼吸に合わせて身体を動かす、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップを狙います。		中	-	プール	ウエイクアップヨガ【予約制】	齋藤 電太		体のほぐしを中心に、気持ちの良い汗をかき、心身の目覚めに効果的な動きを行います。水分補給の飲み物をお持ちくださいませ。	中	-	プール	ストレッチヨガ		HINAGO	呼吸と共に全身を滑らかに伸ばしながら体を整えていきます。"ストレッチ"と聞くよりしっかりと深くする印象があるかもしれませんが、しっかりと筋肉を使って伸ばす動きを行うため、じんわりと汗をかく程度の運動量のあるクラスです。	中	-	プール		アクアピクス	榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-		プール	水泳初級2【月謝制】8名限定	西田 寛	20M以上泳げる方を対象に開講しております。更にスキルアップしたい方におすすめです。	低		-	プール	水中ウォーキング	榎木 草人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。		低	-	プール	アクアピクス	榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。		中	-																																																																																													
		スタジオ		スーパードルウォーキング	狩野 龍斗	水の特性を活かし、スーパードルを使ってウォーキングを行います。健康づくりをしたい方、初めての方も安心してご参加頂けます。		低 高		-	スタジオ	ウェイクアップヨガ【予約制】		齋藤 電太	体のほぐしを中心に、気持ちの良い汗をかき、心身の目覚めに効果的な動きを行います。水分補給の飲み物をお持ちくださいませ。		中	-		スタジオ	アクアピクス	秋山 拓実		水中でおこなう有酸素運動。呼吸に合わせて身体を動かす、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップを狙います。		中	-	スタジオ	アクアピクス			榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-	スタジオ			水中ウォーキング	榎木 草人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。	低		-		スタジオ	アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中		-																																																																																																		
			スタジオ		アクアヒーリング	落合 陽生		水の中で浮かんだり、身体を伸ばしたりして身体をリフレッシュさせるレッスンです。泳ぎとはまた違う、水中ならではの疲労回復を体験してみたい方！※ゴーグルの用意をお願いします。		低		-		スタジオ	アクアピクス		榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。			中	-		スタジオ		アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。			中	-	スタジオ	水中ウォーキング				榎木 草人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。	低	-		スタジオ			アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中		-																																																																																																		
				スタジオ		水の優しいピラティス		Mina		ストレッチを取り入れながら、優しいピラティストレーニングを行います。ピラティスが初めての方、運動初心者の方でも安心して受けて頂けます。		低			-		スタジオ	アクアピクス			榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。				中	-		スタジオ			アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。				中	-	スタジオ	水中ウォーキング					榎木 草人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。		低	-		スタジオ	アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-																																																																																												
					スタジオ			バレトン		Yoshino		フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れ、体幹や足裏の感覚を鍛えるレッスンです。			低			-			スタジオ	アクアピクス				榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。					中	-		スタジオ				アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。					中	-		スタジオ	水中ウォーキング			榎木 草人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。		低	-	スタジオ	アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-																																																																																						
						スタジオ				筋力リリース&体幹ピラティス		Yukari			身体のコンディション作りと、体幹と下半身を主にトレーニングします。			中				-				スタジオ	アクアピクス					榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。						中	-		スタジオ					アクアピクス	榎木 草人			様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。			中	-		スタジオ	水中ウォーキング		榎木 草人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。		低	-	スタジオ	アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-																																																																																
								スタジオ				ヨガ			Ayuko			ヨガの基本的な動きを中心に、丁寧に身体を整えます。				低 中					-					スタジオ	アクアピクス						榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。							中	-			スタジオ			アクアピクス	榎木 草人			様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。		中	-		スタジオ	水中ウォーキング		榎木 草人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。		低	-	スタジオ	アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-																																																																										
										スタジオ					ORE-BIX			REEKO				筋トレ+有酸素運動をMXLした脂肪燃焼クラスです。体幹を中心に全身エクササイズ！音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきましょう。					中						○						スタジオ	アクアピクス							榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。						中	-			スタジオ		アクアピクス	榎木 草人			様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。		中	-		スタジオ	水中ウォーキング		榎木 草人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。		低	-	スタジオ	アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-																																																																				
												スタジオ						ピラティス中級				原田 公誠					30分動きを止めずに、ピラティスエクササイズを続けていく強度の高いクラスとなります。体力、筋力を更に高めたい方におすすめです。						高							-							スタジオ	アクアピクス						榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。					中	-			スタジオ		アクアピクス	榎木 草人			様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。		中	-		スタジオ	水中ウォーキング		榎木 草人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。		低	-	スタジオ	アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-																																																														
スタジオ													ストリートダンス		SACHIKO			音楽に合わせて、HIPHOP・JAZZ・ハウスダンスなどの表現要素を用いて踊るクラスです。	中			○			スタジオ		アクアピクス				榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。				中			-			スタジオ					アクアピクス	榎木 草人					様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-				スタジオ	水中ウォーキング	榎木 草人				膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。	低	-		スタジオ		アクアピクス	榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。		中		-																																																																									
	スタジオ								セミパーソナル【予約制・無料】				秋田 裕都		普段トレーニングされている方も、そうでない方もこの機会にトレーニングの理解を深め、自分の身体を覚えるきっかけを一緒に作りましょう！	低 高		○	スタジオ			アクアピクス	榎木 草人				様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。			中	-		スタジオ				アクアピクス	榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。					中			-	スタジオ			水中ウォーキング		榎木 草人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。	低					-	スタジオ				アクアピクス	榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。				中	-																																																																														
		スタジオ							水中ウォーキング&アクアダンス		榎木 草人		前半20分は、ウォーキングで身体をほぐし、後半は音楽に合わせて有酸素運動を行います。		中	-		スタジオ		アクアピクス		榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。				中	-		スタジオ	アクアピクス					榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中		-					スタジオ	水中ウォーキング		榎木 草人				膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。		低	-	スタジオ					アクアピクス					榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中				-																																																																															
			スタジオ						アクアエクササイズ		水夫		腰痛・頭痛・股関節痛・肩こり・浮腫み・冷え性などの予防・改善を行うクラスです。	低 中	-	スタジオ				アクアピクス		榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中			-	スタジオ			アクアピクス			榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-		スタジオ				水中ウォーキング		榎木 草人		膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。				低		-	スタジオ						アクアピクス					榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中				-																																																																															
				スタジオ					アクアピクス		水夫		体力、筋力の向上・脂肪燃焼・心身のリフレッシュ・睡眠の質の向上などを目指します。	低 中	-		スタジオ			アクアピクス		榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中			-		スタジオ		アクアピクス			榎木 草人		様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-			スタジオ			水中ウォーキング		榎木 草人		膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。				低	-	スタジオ							アクアピクス					榎木 草人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中				-																																																																															

シューズ凡例
○:必要 -:不要 △任意(どちらでも)

※今月の新しいレッスンは赤字で記載しています。

レッスン変更のお知らせ

11/27現在

月曜	クラス名/インストラクター		
12/2	Disco World Yumiko	14:15~15:00	ヨガ 真木 薫

火曜	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
	12/11	ポールコンディショニング 晩田 裕都	18:10~18:25	ポールコンディショニング 原田 公威

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
	12/27	D-kick 華由	12:30~13:15	D-kick HIRO

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。