

2023年11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		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 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。 ・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レーン使用場合がございます。</p>							
8:10-8:40	オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40																
10:00	Hot Lesson																
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子	パレト 10:30-11:30 Yoshino		目覚めの トレーニング 7:15-8:00 Hiromi													
12:00		筋膜リリース &体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	↓ NEW 水中運動・泳法基礎 11:00-11:50 木村 久美子	Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子	水泳初級2 【月謝制・有料】 11:00-11:50 西田 寛							リフレッシュヨガ 11:30-12:15 arai			
13:00	やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:30-13:15 原田 公威	水中健康ウォーキング 13:00-13:45 狩野 謙斗	ヨガ 12:50-13:35 Ayuko	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫			コンディショニング ヨガ 12:20-13:20 明日美							D-kick 12:30-13:15 華由			
14:00	Free Fight 14:00-14:45 勝木 真教			トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実	水泳初級1 【月謝制・有料】 13:00-13:50 西田 寛									↓ NEW ストレッチヨガ 12:45-13:30 緒方よう			
15:00			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 隼人	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実	コア・トレーニング 14:30-15:00 落合 陽生							フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子			Free Fight 13:45-14:30 勝木 真教
16:00																	
17:00																	
18:00																	
18:30-19:00	Free Fight 18:30-19:00 勝木 真教																
19:00	ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう 19:10-20:00 暁田 裕都																
20:00	ポールコンディショニング 20:10-20:30 落合陽生																
21:00																	
22:00																	

19:00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。

22:00閉館

# Lesson Schedule

Time	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday					
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool				
7:00																		
7:15-8:00	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Pilates 7:15-8:00 Mina		Awakening Training 7:15-8:00 Hiromi		<b>Hot Lesson</b> Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		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  ②Disinfection of fingers・Thorough hand washing Disinfection of used equipment -Please disinfect the used equipment.  ●Please check home page or ask the front desk for substitute info. *There may be sudden changes of lesson schedules*  ●There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.							
8:00	Online only BMR Boost 8:10-8:40		↑ For beginners															
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	↓ NEW												
11:00-12:00						Swim Beginners 11:00-11:50 Kumiko Kimura		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	↑ For beginners												
13:00	Yawarahan Exercises 【Paid lesson】 12:30-13:15 Kimitake Harada							Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi							D-kick 12:30-13:15 Kayu			
13:00-13:45		Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano	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												
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki					↑ For beginners												
14:30-15:00			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki	Body Care 14:30-15:30 Hiromi	Aquabics 14:20-15:05 Takumi Akiyama		Core Training 14:30-15:00 Haruki Ochiai										
15:00								↑ For beginners										
15:10-16:10																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
18:30-19:00	Free Fight 18:30-19:00 Masataka Katsuki		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno															
19:00																		
19:00-19:40																		
19:00-19:40																		
19:40-20:00																		
20:00																		
20:10-20:50																		
21:00																		
22:00																		

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

10/27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
	11/27	骨盤調整コンディショニング 今野 龍子	11:00-12:00	調整中

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
	11/28	ヨガ Ayuko	12:50-13:35	ヨガ 天野 陽慈
	11/28	BURNOUT KICIBOXING WORKOUT 今野 龍子	17:50-18:50	ヨガベーシック arai

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
	11/22	ビギナーフロー kazu	18:40-19:40	ビギナーフロー EMI
	11/29	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
	11/30	BURNOUT KICIBOXING WORKOUT 今野 龍子	11:00-12:00	ストレッチ & ワークアウト 屋良

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
	11/3	フラダンス 阿部 孝子	13:45-14:45	フラダンス 福井 夕子
	11/10	フラダンス 阿部 孝子	13:45-14:45	フラダンス 福井 夕子
	11/17	フラダンス 阿部 孝子	13:45-14:45	フラダンス 福井 夕子
	11/24	フラダンス 阿部 孝子	13:45-14:45	フラダンス 福井 夕子

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。