

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		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			
12:00		筋膜リリース &体幹ピラティス 11:45-12:30 Yukari	16	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫	15												
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	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									D-kick 12:30-13:15 華由			
14:00	Free Fight 14:00-14:45 勝木 真教				コアトレーニング 14:20-15:05 秋山 拓実									フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子		Free Fight 13:45-14:30 勝木 真教	ピラティス 13:50-14:50 原田 公威
15:00		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	12	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								アクアピクス 14:30-15:15 吉田 咲子		エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子	
16:00														アクアピクス 15:15-16:00 植村 有紀子			
17:00																	
18:00																	
18:30-19:00	Free Fight 18:30-19:00 勝木 真教	Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子		Hot Lesson						Hot Lesson							
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	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO	16	アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	アクアピクス 19:45-20:15 水夫	ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人			CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO	12						
20:00	ポールコンディショニング 20:10-20:30 落合陽生	サポートパーソナル 【予約制・有料】 20:10-20:50 西村 亜希子		アクアピクス 19:45-20:15 水夫						リラクゼーション 18:40-19:25 EMI							
21:00										ダンベルワークアウト 20:10-20:40 暁田 裕都	16						
22:00																	
22:00閉館																	
19:00閉館																	
<p>オンラインレッスン・ライブ配信について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>【料金】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 																	

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				
8:00			↑ For beginners											
8:30	Online only BMR Boost 8:10-8:40													
9:00														
10:00	Hot Lesson													
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	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		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama		↑ For beginners	Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi			D-kick 12:30-13:15 Kayu			
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki	Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano			Swim School [Paid lesson] 13:00-13:50 Yutaka Nishida								↓ NEW	
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			Hula 13:45-14:45 Takako Abe		Yoga 12:45-13:30 Yo Ogata	
16:00								↑ For beginners						
17:00														
18:00					Hot Lesson								Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki	Pilates 13:50-14:50 Kimitake Harada
19:00	Free Fight 18:30-19:00 Masataka Katsuki		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Beginner Flow 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI							
20:00	Bodymake Training 19:10-20:00 Yuto Banda		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu										
21:00	Pole Conditioning 20:10-20:30 Haruki		Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura	Aquabics 19:45-20:15 Suifu	Yoga 19:50-20:50 arai		Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara							
22:00			↑ For beginners											

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.

↓ NEW

Yoga 12:45-13:30 Yo Ogata

Free Fight 13:45-14:30 Masataka Katsuki

Aquabics 14:30-15:15 Sakiko Yoshida

Aerobics 15:10-16:10 Reiko Takeuchi

Aquabics 15:15-16:00 Yukiko Uemura

Yin Yoga ~Advanced~ [Paid lesson] 15:00-16:15 Hiromi

Hot Lesson

CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO

↓ NEW

Yoga 18:40-19:25 EMI

Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki

Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki

Beginner Swim 20:00-20:30 ikuya Kishimoto

dumbbell workout 20:10-20:40 Yuto Banda

↑ For beginners

19:00 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

22:00 CLOSE

レッスン変更のお知らせ

10/28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	ボディメンテナンス&ストレッチ Satomi

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。