2018年10月～

レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

月曜日

スタジオ

- 7:15–8:00 モーニングヨガ / やすこ
- 11:00–11:30 ストレッチ / 原田 公威
- 11:45–12:45 フローヨガ / Naoko
- 14:00–14:45 ピラティス / 安田 樹里
- 15:00–16:00 ZUMBA / Meg
- 18:00–18:25 ヒップトレ / 高橋 勇弥
- 18:35–19:25 HIP HOP / 会沢 卓
- 19:35–20:35 エアロビクス / みきこ
- NEW↓ 20:45–21:35 ヒーリングヨガ / KANA

プール

- 9:00–9:30 WALK&WORKOUT / TAKEI
- スイムパーソナル 実施時は 1コース使用します。
- 13:00–13:45 アクア45 / 安田 樹里
- NEW↓ 14:30–15:00 ワンポイントレッスン 4泳法 / 小池信郎
- NEW↓ 15:10–15:40 ワンポイントレッスン 4泳法
- NEW↓ 19:15–20:15 山崎道場 / 山崎 一成

23:00閉館

火曜日

スタジオ

- 7:15–8:00 ハタヨガ / 内田 真代
- 10:30–11:30 ピラティス / akane
- 11:45–12:45 背骨コンディショニング / 増渕 夏美
- 13:00–14:00 バレトン / akane
- 14:15–15:15 ラテン / 向井
- 15:30–16:00 太極舞 / 加藤 剛史
- 18:00–18:30 ムーブメントトレーニング / 原田 公威
- 18:40–19:40 ストリートダンス / SACHIKO
- 19:50–20:50 ボディシェイプ / 北村 昌樹
- 定員:15名
- 21:00–21:30 ストレッチ / 北村 昌樹

プール

- 9:00–9:30 SMART SWIM / TAKEI
- スイムパーソナル 実施時は 1コース使用します。
- 定員:15名
- おしゃべりジャグジー 12:20–12:40 / 加藤 剛史
- 時間変更↓ 13:00–13:40 4泳法(基礎) / 増渕 夏美
- NEW↓ 13:50–14:30 アクアサーキット / 増渕 夏美
- 16:00–16:10 アクアストレッチ / 北村 昌樹
- 16:10–16:30 アクアエクササイズ / 北村 昌樹
- 16:30–16:50 アクアウォーキング / 北村 昌樹
- 19:15–19:45 初心者水泳 / 小林 祐也
- 19:50–20:20 バタフライ / 小林 祐也

23:00閉館

水曜日

スタジオ

- 7:15–8:00 ウェイクアップピラティス / 原田 公威
- 整理券:A
- 10:30–11:30 ハタヨガ / 真木 薫
- 11:45–12:45 リラクゼーションヨガ / 真木 薫
- 13:00–13:30 体幹トレーニング / 原田 公威
- 13:35–13:55 ストレッチ / 原田 公威
- 14:30–15:40 陰 ヨガ / Hiromi
- 18:00–18:30 ストレッチ / 高橋 勇弥
- 18:40–19:40 ボディメイクヨガ / みきこ
- 19:50–20:50 代謝アップヨガ / YUCA

プール

- 10:45–11:05 アクアストレッチ / 原田 公威
- 11:05–11:25 アクアワークアウト / 原田 公威
- 定員:15名 整理券:C
- NEW↓ 13:00–13:30 ワンポイントレッスン 4泳法 / 小池信郎
- NEW↓ 13:40–14:10 ワンポイントレッスン 4泳法 / 小池信郎
- 15:00–15:30 アクア30 / 角野 玲奈
- 15:40–16:10 ワンポイントレッスン 4泳法 / 角野玲奈
- アクア30 ワンポイントレッスン 2コース使用
- 18:45–19:15 初級アクア / 北村 昌樹
- 19:20–19:45 アクアウォーキング / 北村 昌樹

23:00閉館

木曜日

スタジオ

- 7:15–8:00 ウェイクアップヨガ / 齋藤 竜太
- 11:00–12:00 ラージャスタイルアップヨガ / YUCA
- 12:20–13:20 ボディシェイプ / 北村 昌樹
- 13:30–14:00 ストレッチ / 北村 昌樹
- 14:10–15:10 ジャズダンス / 瀬沼
- 15:20–16:20 バレエ / 真妃
- 18:00–18:30 FBX / 加藤 剛史
- 18:40–19:40 ZUMBA / Yumiko
- 19:50–20:50 パワーピラティス / Yuri

プール

- 7:30–8:00 水中 ウォーキング / 安田 樹里
- 8:10–8:40 アクアビクス / 安田 樹里
- 11:00–12:00 スイム4泳法 / 山本 多見子
- 12:10–12:55 アクアビクス / 山本 多見子
- 定員:15名
- 時間変更↓ 15:00–15:20 ストレッチ / 高橋 勇弥
- 15:20–15:40 アクアワークアウト / 高橋 勇弥
- NEW & 曜日・時間変更↓ ストレッチ&ウォーキング 19:15–19:25 / 加藤 剛史
- 19:30–20:00 ハイドロパーティー / 加藤 剛史
- 20:10–20:50 加藤とアクア / 加藤 剛史

23:00閉館

金曜日

スタジオ

- 7:15–8:00 体幹引き締めヨガ / 齋藤 竜太
- 11:00–12:00 ピラティス / Kei
- 12:15–13:15 bbarreless ～バランス～ / Kei
- 13:45–14:45 フラダンス / 福井 夕子
- ヒップトレ&ストレッチ 15:00–15:40 / 高橋 勇弥
- ボディメイキング ストレッチ+ 18:00–18:30 REEKO
- リラックス ヨガ 18:40–19:40 / ユキ
- パワーヨガ 19:50–20:50 / 内田 真代

プール

- 9:00–9:30 AQUA BALANCE / TAKEI
- 11:40–12:10 ウォーク&ジョグ / 角野 玲奈
- 12:20–13:05 アクアビクス / 角野 玲奈
- 2コース使用
- NEW↓ 13:30–14:00 ワンポイントレッスン 4泳法 / 小池信郎
- NEW↓ 14:10–14:40 ワンポイントレッスン 4泳法 / 小池信郎
- 15:00–15:45 加藤とアクア / 加藤 剛史
- 初心者水泳 19:15–19:45 / 小林 祐也
- 平泳ぎ 19:50–20:20 / 小林 祐也

23:00閉館

土曜日

スタジオ

- 11:30–12:00 ストレッチ / 北村 昌樹
- ZUMBA 12:30–13:20 / Yumiko
- 14:00–15:00 ピラティス / キョンシッ
- 時間変更↓ booty barre 15:20–16:10 / Kei
- クールダウンストレッチ 16:30–17:00 / 原田 公威

プール

- 13:40–14:10 ウォーク&ジョグ / 角野 玲奈
- 14:20–15:05 アクアビクス / 角野 玲奈
- 15:20–15:50 ワンポイントレッスン 4泳法 / 角野玲奈
- 16:00–16:30 スイムサークル / 角野 玲奈
- 完全上級者向け
- 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

19:00閉館

日曜日

スタジオ

- 14:00–14:50 FBX / 加藤 剛史
- 15:00–15:20 腹筋 / 高橋 勇弥
- 15:25–15:45 ストレッチ / 高橋 勇弥

プール

- NEW & 時間変更↓ 12:15–12:30 アクアウォーキング / 加藤 剛史
- 12:35–13:00 ハイドロパーティー / 加藤 剛史
- 13:05–13:30 アクアエクササイズ / 加藤 剛史

19:00閉館

- ●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。

：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

October, 2018

Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

Monday

Studio

- Morning Yoga 7:15–8:00 Yasuko
- Strech 11:00–11:30 Kimitake Harada
- Flow-Yoga 11:45–12:45 Naoko
- Pilates 14:00–14:45 Jyuri Yasuda
- ZUMBA 15:00–16:00 Meg
- Hip Training 18:00–18:25 Yuya Takahashi
- HIP HOP 18:35–19:25 Suguru Aizawa
- Aerobics 19:35–20:35 Mikiko
- NEW↓
- Healing Yoga 20:45–21:35 KANA

Pool

- WALK&WORKOUT 9:00–9:30 TAKEI
- Using 1 LANE during personal lessons
- Aqua45 13:00–13:45 Jyuri Yasuda
- NEW↓
- One point lessonfor 4 types of swemming 14:30–15:00 Koike
- NEW↓
- One point lessonfor 4 types of swemming 15:10–15:40 Koike
- NEW↓
- Yamazaki Dojo 19:15–20:15 Issei Yamazaki

23:00 CLOSE

Tuesday

Studio

- Hatha Yoga 7:15–8:00 Mayo Uchida
- Pilates 10:30–11:30 akane
- Back Conditioning 11:45–12:45 Natsumi Masubuchi
- Balleton 13:00–14:00 akane
- Latin 14:15–15:15 Mukai
- Taichi-Dance 15:30–16:00 Takafumi Kato
- Movement Training 18:00–18:30 Kimitake Harada
- Street Dance 18:40–19:40 SACHIKO
- Body Shape 19:50–20:50 Masaki Kitamura
- Max:15
- Strech 21:00–21:30 Masaki Kitamura

Pool

- SMART SWIM 9:00–9:30 TAKEI
- Using 1 LANE during personal lessons
- Max:15
- Chatting Jacuzzi 12:20–12:40 Takafumi Kato
- ↓Time Change
- Learning 4 Type of Swimming (Basic) 13:00–13:40 Natsumi Masubuchi
- NEW↓
- Aqua Circuit 13:50–14:30 Natsumi Masubuchi
- Aqua Strech 16:00–16:10 Masaki Kitamura
- Aqua Exercise 16:10–16:30 Masaki Kitamura
- Aqua Walking 16:30–16:50 Masaki Kitamura
- Swimming For Beginner 19:15–19:45 Yuya Kobayashi
- Butterfly 19:50–20:20 Yuya Kobayashi

23:00 CLOSE

Wednesday

Studio

- Wake Up Pilates 7:15–8:00 Kimitake Harada
- Ticket:A
- Hatha Yoga 10:30–11:30 Kaoru Maki
- Relax Yoga 11:45–12:45 Kaoru Maki
- Core Training 13:00–13:30 Kimitake Harada
- Strech 13:35–13:55 Kimitake Harada
- Shade Yoga 14:30–15:40 Hiromi
- Strech 18:00–18:30 Yuya Takahashi
- Body Make-up Yoga 18:40–19:40 Mikiko
- Detox Yoga 19:50–20:50 YUCA

Pool

- Aqua Strach 10:45–11:05 Kimitake Harada
- Aqua Workout 11:05–11:25 Kimitake Harada
- Max:15
- Ticket:C
- NEW↓
- One point lessonfor 4 types of swemming 13:00–13:30 Koike
- NEW↓
- One point lessonfor 4 types of swemming 13:40–14:10 Koike
- Aqua 30 15:00–15:30 Reina Kakuno
- One point lessonfor 4 types of swemming 15:40–16:10 Reina Kakuno
- Using 2 lanes during Aqua30 & One point
- Aqua For Beginner 18:45–19:15 Masaki Kitamura
- Aqua Walking 19:20–19:45 Masaki Kitamura

23:00 CLOSE

Thursday

Studio

- Wake Up Yoga 7:15–8:00 Ryuta Saito
- Raja Style-Up Yoga 11:00–12:00 YUCA
- Body Shape 12:20–13:20 Masaki Kitamura
- Strech 13:30–14:00 Masaki Kitamura
- Jazz Dance 14:10–15:10 Senuma
- Ballet 15:20–16:20 Maki
- FBX 18:00–18:30 Takahumi Kato
- ZUMBA 18:40–19:40 Yumiko
- Power Pilates 19:50–20:50 Yuri

Pool

- Aqua Walking 7:30–8:00 Jyuri Yasuda
- Aquabics 8:10–8:40 Jyuri Yasuda
- Learning 4 Types of Swimming 11:00–12:00 Tamiko Yamamoto
- Aquabics 12:10–12:55 Tamiko Yamamoto
- Max:15
- ↓Time Change
- Strech 15:00–15:20 Yuya Takahashi
- Aqua Workout 15:20–15:40 Yuya Takahashi
- ↓NEW & Day・Time Change
- Strech & Walking 19:15–19:25 Takafumi Kato
- Hydro Party 19:30–20:00 Takafumi Kato
- Aqua With Kato 20:10–20:50 Takafumi Kato

23:00 CLOSE

Friday

Studio

- Body Trunk Yoga 7:15–8:00 Ryuta Saito
- Pilates 11:00–12:00 Kei
- bbarreless ～balance～ 12:15–13:15 Kei
- Hula 13:45–14:45 Yuko Hukui
- Hip Training & Strech 15:00–15:40 yuya Takahashi
- Bodymaking Strech+ 18:00–18:30 REEKO
- Refresh Yoga 18:40–19:40 Yuki
- Power Yoga 19:50–20:50 Mayo Uchida

Pool

- AQUA BALANCE 9:00–9:30 TAKEI
- WALK&JOG 11:40–12:10 Reina Kakuno
- Aquabics 12:20–13:05 reina Kakuno
- Using 2 lanes
- NEW↓
- One point lessonfor 4 types of swemming 13:30–14:00 Koike
- NEW↓
- One point lessonfor 4 types of swemming 14:10–14:40 Koike
- Aqua With Kato 15:00–15:45 Takafumi Kato
- Swimming For Beginner 19:15–19:45 Yuya Kobayashi
- Breast Stroke 19:50–20:20 Yuya Kobayashi

23:00 CLOSE

Saturday

Studio

- Strech 11:30–12:00 Masaki Kitamura
- ZUMBA 12:30–13:20 Yumiko
- Pilates 14:00–15:00 Kyongsik
- ↓Time Change
- booty barre 15:20–16:10 Kei
- Cool down Strech 16:30–17:00 Kimitake Harada

Pool

- WALK&JOG 13:40–14:10 Reina Kakuno
- Aquabics 14:20–15:05 Reina Kakuno
- One point lessonfor 4 types of swemming 15:20–15:50 Reina Kakuno
- Swim Circle 16:00–16:30 Reina Kakuno
- Using 2 lanes during Aquabics, One Point Lesson, Swim Circle

19:00 CLOSE

Sunday

Studio

- FBX 14:00–14:50 Takafumi Kato
- Aba Training 15:00–15:20 Yuya Takahashi
- Strech 15:25–15:45 Yuya Takahashi
- Only for ADVANCED

Pool

- ↓NEW & Time Change
- Aqua Walking 12:15–12:30 Takafumi Kato
- Hydro Party 12:35–13:00 Takafumi Kato
- Aqua Exercise 13:05–13:30 Takafumi Kato

19:00 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