

	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														
7:30	モーニングヨガ 7:15-8:00 やすこ		NEW パワーヨガ 7:15-8:00 レイコ		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	水中 ウォーキング 7:30-8:00 安田 樹里	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太					
8:00														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30														
11:00	NEW 骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子		NEW パレト 10:30-11:30 Yoshino		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		アグアストレッチ 10:45-11:05 原田 公威		アグアワークアウト 11:05-11:25 原田 公威					
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														

●スタジオレッスン
 ・各スタジオレッスン30分前に、ジム入り口前のカウンターにて整理券を配布します。
 ・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。(スィ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

定員:15名

定員:18名

整理券:A

定員:15名

定員:15名

定員:15名
整理券:C

定員:15名

整理券:A

隔週で担当します。
 4/5.19 担当:高橋 勇弥
 4/12.26 担当:原田 公威

アクア30
ワンポイントレッスン
2コース使用

定員:15名

アクアピクス
ワンポイントレッスン
スイムサークル
2コース使用

上級者向け

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

April, 2019

Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday	
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	レイコ	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool
7:00														
7:30	Morning Yoga 7:15-8:00 Yasuko		NEW Power Yoga 7:15-8:00 Reiko		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito	Aqua Walking 7:30-8:00 Jyuri Yasuda	Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito					
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30														
11:00														
11:30	NEW Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno		NEW Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki									
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 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

Using 1 LANE during personal lessons

Using 1 LANE during personal lessons

Max: 15

Max: 15

Max: 15

Using 2 lanes during Aqua30 & One point

4/5.19 Yuya Takahashi
4/12.26 Kimitake Harada

Using 2 lanes during Aquabics, One Point Lesson, Swim Circle

Only for ADVANCED

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