

2022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																		
7:30	リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		朝の体操 ~呼吸筋~ 7:15-8:00 Hiromi		Hot Lesson ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 電太		<p>●感染症対策</p> <p>①マスク着用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン時(スタジオ)必ずマスクの着用をお願いします。 ・マスクなしでの参加はご遠慮下さい。 ・ネックゲーターやバフ等で代用可。 <p>②参加人数の調整</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本16名を定員とし、それより少ない場合は、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>③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタジオ入室時、消毒液で手指の消毒を必ず行って下さい。 ・レッスン前後などこまめに手洗いの徹底をお願いします。 ・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。 <p>●その他</p> <p>①途中入室・入水について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいませ。 ・レッスン参加中、次の整理券を取りに行き行為はご遠慮下さい。 <p>②代行・休講情報について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホームページをご覧くださいませ。 ・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。 <p>③プールレッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加人数によっては2レーンを使用する場合がございます。 							
8:00			オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40															
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI														
10:00	Hot Lesson			CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI														
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子		パレトン 10:30-11:30 Yoshino		ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子	アクアウォーキング & スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子		リフレッシュヨガ 11:30-12:15 arai								
12:00	↓※11/7.14のみ		体幹トレーニング & ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威		ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 15		コンディショニング ヨガ 12:20-13:20 明日美	アクアピクス 12:10-12:55 山本 多見子										
13:00	アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥		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					やわらちゃん体操 【予約制・有料】 12:45-13:30 原田 公威								
13:30	ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥																	
14:00	ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI								フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子								
15:00	エアロピクス 14:55-15:40 竹内 礼子	2レーン使用	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO 10	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		パレエストレッチ 14:30-14:50 真妃	アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実							ピラティス 14:00-15:00 原田 公威	AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI		
16:00							パレエバー 14:55-15:25 真妃 12			陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi	エアロピクス 15:10-16:10 竹内 礼子	2レーン使用						
17:00										きれいなクロール 15:00-15:30 小池 信郎								
18:00	ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威									お好み泳法 15:35-16:05 小池 信郎								
18:30	ホットトレ 18:25-18:50 原田 公威																	
19:00	ポテイメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-19:50 晩田 裕都	アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO	キレイに泳げる クロールレッスン 19:15-20:00 江藤 こなみ	ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu													
20:00		アクアピクス 19:45-20:15 水夫	サポートパーソナル 【予約制・有料】 20:10-20:50 西村 亜希子		Slow wave yoga 19:50-20:50 三ツ井 裕美													
21:00																		
22:00																		

22:00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。

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																		
7:15-8:00	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Morning Exercise 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>●Infectious Disease Control</p> <p>①Wearing a mask - Please wear a mask at the time of the lesson.</p> <p>②Adjust the number of participants Please check the Jananese version lesson schedule for each lesson capacity (number yellow circled) - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson</p> <p>* Distribution place * Studio lesson : Reception counter Pool lesson : In front of the monitoring room</p> <p>③Disinfection of fingers・Thorough hand washing Disinfection of used equipment - Please be sure to disinfect your fingers when entering the studio. - Please wash your hands before and after the lesson. - Please disinfect the used equipment.</p> <p>● Check home page or ask at the front desk for substitute infos. * There may be sudden changes of lesson scedules *</p> <p>● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.</p>							
8:00			Online only BMR Boost 8:10-8:40															
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI														
10:00	Hot Lesson																	
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno		Balletone 10:30-11:30 Yoshino	CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI	Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki			Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno	Aqua Walking & Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto	Refresh Yoga 11:30-12:15 arai								
12:00	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi		Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Pool Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki			Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi	Aquabics 12:10-12:55 Tamiko Yamamoto									
13:00	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama					Yawarachen Exercises 【Paid lesson】 12:45-13:30 Kimitake Harada						Yoga 12:45-13:30 tomo		
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada	AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI								Hula 13:45-14:45 Takako Abe						Pilates 14:00-15:00 Kimitake Harada	AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI	Dumbbell workout 13:55-14:10 Yuya Takahashi
15:00	Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO	Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki	Body Care 14:30-15:30 Hiromi			Ballet Stretch 14:30-14:50 Maki										Abs Training 14:15-14:30 Yuya Takahashi
16:00								Ballet Bar 14:55-15:25 Maki		Yin Yoga ~Advanced~ 【Paid lesson】 15:00-16:15 Hiromi					Crawl 15:00-15:30 Koike	Aerobics 15:10-16:10 Reiko Takeuchi		Stretch 14:35-14:50 Yuya Takahashi
17:00								Jazz Dance 15:30-16:20 Maki			Learning 4 Types of Swimming 15:35-16:05 Koike							
18:00	Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno		Hot Lesson			*18:40~ Running Circle 18:40-19:40 Yuya Takahashi										
19:00	Hip Training 18:25-18:50 Kimitake Harada							Dumbbell Training 18:15-18:30 Yuya Takahashi										
19:00	Bodymake Training 19:00-19:50 Yuto Banda	Aqua Exercise 19:10-19:40 Sufu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO	Crawl 19:15-20:00 Konami Enui	Beginner Flow 18:40-19:40 kazu			ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI	Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki	Yoga 18:40-19:40 tomo								
20:00		Aquabics 19:45-20:15 Sufu	Support Personal 【Paid lesson】 20:10-20:50 Akiko Nishimura		Slow wave yoga 19:50-20:50 Hiromi Mitsui			Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara	Aquabics 19:20-19:50 Hayato Suzuki	Support Personal 【Paid lesson】 19:50-20:30 Yuto Banda								
21:00									Beginner Swim 20:00-20:30 ikuya Kishimoto									
22:00																		

22:00 CLOSE

19:00 CLOSE

Hot Lesson (orange box)

Self training with one point advice in the blue box

レッスン変更のお知らせ

11/2現在

月曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	11/7	エアロビクス ↓ Disco World	14:55-15:40	竹内 礼子 → Yumiko
	11/21.28	アクティブストレッチ ダンベルワークアウト 腹筋	12:20-13:30	高橋 勇弥 → 休講
	11/21.28	ストレッチ ヒップトレ	18:00-18:50	原田 公威 → 晩田 裕都
水曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	11/2	Slow wave yoga ↓ ベーシックヨガ	19:50-20:50	三ツ井 裕美 → kazu
木曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	11/3	Burnout kickboxing workout ↓ D-kick	11:00-12:00	今野 龍子 → 華由
	11/3	バレエストレッチ バレエバー ジャズダンス	14:30-16:20	真妃 → 門間 めい
金曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	11.4.25	リフレッシュヨガ	11:30-12:15	arai → 一海 綾子
土曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	11/5	エアロビクス	15:10-16:10	竹内 礼子 → 橋本 幸枝

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。