



2023.8~

# Lesson Schedule

SPA 大手町 FITNESS CLUB

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday					
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool				
7:00							<b>Hot Lesson</b>				<p><b>① Adjust the number of participants</b> 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</p> <p><b>② Disinfection of fingers・Thorough hand washing</b> <b>Disinfection of used equipment</b> -Please disinfect the used equipment.</p> <p>● Please check home page or ask the front desk for substitute info. *There may be sudden changes of lesson schedules*</p> <p>● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.</p>							
7:30	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Pilates 7:15-8:00 Mina ↑ For beginners		Simple HIIT 7:15-8:00 Hiromi		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito									
8:00	Online only BMR Boost 8:10-8:40																	
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI																
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													
12:00			Conditioning & Pilates 11:45-12:30 Yukari		Pole Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki													
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		Swim School [Paid lesson] 13:00-13:50 Yutaka Nishida		Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi						D-kick 12:30-13:15 Kayu		Yoga 12:45-13:30 tomo	
14:00	Free Fight 14:00-14:45 Masataka Katsuki	↓ NEW Aqua walking 13:00-13:45 Kento Kano					Swim School [Paid lesson] 13:00-13:50 Yutaka Nishida ↑ For beginners											
15:00			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO		Body Care 14:30-15:30 Hiromi													
16:00				Aqua Walking & Aqua Dance 14:20-15:20 Hayato Suzuki														
17:00																		
18:00																		
19:00	Bodymake Training 18:30-19:20 Yuto Banda		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno															
20:00	Night Fitness 19:30-20:00 Tatsuya Kawasaki ↑ For beginners	Aqua Exercise 19:10-19:40 Suifu	Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Beginner Flow 18:40-19:40 kazu		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI											
21:00		Aquabics 19:45-20:15 Suifu	Support Personal [Paid lesson] 20:10-20:50 Akiko Nishimura ↑ For beginners		Yoga 19:50-20:50 arai		Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara											
22:00				Crawl 19:15-20:00 Konami Enui 8/22,8/29														

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

7/26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
----	----	---------------	----	---------------

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
----	----	---------------	----	---------------

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
	8/16	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
----	----	---------------	----	---------------

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
	8/4	ベーシックヨガ+ tomo	18:40-19:40 ↓ 19:30-20:00	体幹トレーニング 晩田 裕都

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。