

フィットネスクラブ東京ドーム スタジオグループエクササイズタイムスケジュール

H22. 6~

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
7:00				7:30-8:20 シェイプI 小山						7:00-7:50 パワーヨガ 木村				
10:00	10:20-11:20 太極拳 武部	10:20-11:10 シェイプI 加藤	10:30-11:20 ㊥ハイ&ロー 江原	10:30-11:10 おためし リーボックマッシュル 川村	10:30-11:00 レップリーボック30 近藤	10:20-11:20 ラテン 佐野	10:20-11:20 ベリーダンス 黒田	10:30-11:20 シェイプステップ リーボック 小山	10:30-11:30 ㊤ファイティング エアロI 関		10:40-11:25 レップリーボック45 吉村(一)	10:30-11:10 おためし ステップリーボック 加藤	10:20-10:50 ボールエクササイズ 山田	10:40-11:40 ㊥ジャズ 島田
11:00	11:35-12:20 レップリーボック45 島村	11:20-12:10 ビギナー 坪井	11:35-12:20 レップリーボック45 大山	11:30-12:00 肩・腰スッキリ 川村	11:10-12:10 ㊥ファンステップ リーボック 渡辺(優)	11:30-12:20 シェイプI 川村	11:30-12:00 ポールエクササイズ 北村	11:30-12:00 初めてジャズ 黒田	11:40-12:30 NOSS(ノス) 若田	11:10-12:00 シェイプI 角田	11:40-12:30 リーボック マーシャル50 近藤	11:20-12:10 シェイプI 加藤	12:00-13:00 ラテン 菊池	12:00-12:30 肩・腰スッキリ 吉村(一)
12:00	12:40-13:10 ボールエクササイズ 山田	12:30-13:20 ㊥トライジョグ 土田	12:30-13:20 ビギナー 秋葉	12:25-13:10 Zumba(ズンバ) 吉村(麻)	12:25-12:55 ポールエクササイズ 山田	12:30-13:00 Zumba(ズンバ) 佐野	12:20-13:05 レップリーボック45 近藤	12:10-12:40 青竹体操 北村	12:50-13:50 ヒップホップ 安達	12:10-12:40 初めてヒップホップ 安達	12:50-13:40 ヒップホップ 荒川	12:20-13:05 Zumba(ズンバ) 渡辺(久)	12:40-13:30 ビギナーステップ リーボック 吉村(一)	12:00-12:30 肩・腰スッキリ 吉村(一)
13:00	13:20-14:00 おためし エアロ 川添	13:40-15:10 バレエ (基礎) 河本	14:00-15:00 ヨガ 姜	13:30-14:20 シェイプI 秋葉	13:20-13:50 青竹体操 落合	13:10-14:00 ビギナー 渡辺(優)	13:25-14:10 ピラテス 川添	13:20-14:10 シェイプI 近藤	14:00-15:00 ヨガ 関根	13:50-14:40 ビギナー ステップリーボック 根本	14:00-15:00 ヨガ 加藤	14:20-15:10 ㊥トライジョグ 佐々木(友)	13:10-14:00 シェイプI 渡部	13:40-14:25 Zumba(ズンバ) 菊池
14:00	14:15-15:00 ピラテス 川添	有料 4回 2,100円	整理券 50名	14:30-15:30 ㊤ファイティング エアロI 肥田野	14:00-14:50 ㊥ハイ&ロー 落合	14:20-15:20 ヒップホップ 柴井	14:20-15:10 ビギナー 村瀬	14:30-15:30 太極拳 深山	整理券 50名	14:50-15:35 おためしフラ 田辺	整理券 50名	14:20-15:10 ㊥トライジョグ 佐々木(友)	14:10-15:00 ビギナー 平瀬	14:35-15:35 ヒップホップ 松田
15:00	15:10-16:10 ヨガ 湯浅	15:30-16:30 ハワイアンフラ 羽田	整理券 25名	15:20-15:50 ポールエクササイズ 秋葉	15:00-15:40 おためし ステップリーボック 渡辺(優)	15:30-16:30 太極拳 大竹	15:20-16:10 NOSS(ノス) 村瀬	15:40-16:30 パワーヨガ 小関	15:10-15:40 青竹体操 関根	NEW	15:20-16:10 シェイプステップ リーボック 栗原	15:30-17:00 バレエ (基礎) 森田	15:10-16:10 ㊥ファンエアロ 平瀬	15:45-16:45 ㊥シェイプII 堤
16:00		16:00-16:40 おためし エアロ 姜	整理券 25名	15:40-16:40 初級 ハワイアンフラ 羽田	15:50-16:20 らくらく体操 佐々木(友)			15:50-16:20 らくらく体操 山田	16:00-17:00 太極拳 増永	整理券 50名	16:20-16:50 身体ひきしめ 土田	有料 4回 2,100円	16:55-17:55 ㊤ファイティング エアロI 阿部	
17:00			整理券 25名	18:00-18:30 ポールエクササイズ 菊池	整理券 25名	18:00-19:00 ベリーダンス 長谷川	18:05-18:50 nani Aloha 前野	18:20-19:10 ㊥ハイ&ロー 阿部	18:00-19:00 ファイティング エアロI 鈴木(崇)	整理券 25名	18:10-18:50 骨盤ストレッチ 竹村	18:00-19:00 ファイティング エアロI 土田	18:10-18:40 初めてジャズ 新岡	18:10-18:55 Zumba(ズンバ) 阿部
18:00	18:25-19:15 シェイプ ボクシング 協栄	18:20-19:10 シェイプI 渡辺(優)	整理券 25名	18:40-19:40 ラテン 菊池	整理券 25名	18:50-19:50 ヨガ 北村	19:00-19:50 ㊥トライジョグ 前野	19:00-19:50 ㊥トライジョグ 前野	19:00-19:50 骨盤ストレッチ レッチ 竹村	整理券 25名	19:00-20:30 バレエ (基礎) 千田	18:50-19:50 ㊥ジャズ 新岡	整理券および有料プログラム については、スタッフまで お問い合わせください。	
19:00	19:25-20:25 ㊤ファイティング エアロI	19:20-19:40 身体ひきしめ 石川	整理券 25名	19:10-19:55 ピラテス 松久	整理券 50名	19:10-20:00 ビギナー ステップリーボック 小畑	19:35-20:20 レップリーボック45 石川	19:20-20:20 ヨガ 栗原	20:00-21:00 ㊥ファンステップ リーボック 中島(千)	整理券 50名	20:40-21:40 ファイティング エアロI Masabou			
20:00	20:35-21:20 レップリーボック45 石川	19:50-20:35 Zumba(ズンバ) 吉村(麻)	整理券 25名	20:10-21:10 ㊥ファンエアロ 中島(舞)	整理券 50名	20:10-21:00 ㊥ハイ&ロー 堤	20:30-21:15 Zumba(ズンバ) 菊池	20:30-21:20 ビギナー ステップリーボック 栗原	20:40-21:40 ファイティング エアロI Masabou	有料 4回 2,100円				
21:00	21:30-22:15 ピラテス 大杉	20:45-21:45 ㊥ジャズ 鈴木(明美)	整理券 25名	21:10-22:10 ヨガ 平瀬	整理券 50名	21:25-22:05 骨盤ストレッチ 竹村	21:10-22:10 ヒップホップ 吉野							

クラスには入門・初級者向けのクラス、中上級者向けのクラスがあります。
 ㊥…中級者向けのプログラム ㊤…上級者向けのプログラム
 整理券 …整理券をお配りいたします。
 (レッスン開始1時間30分前にフロントカウンターにて)
 有料 …有料プログラムとなります。(フロントにて受付)
 *祝祭日はスケジュールが変更となります。
 *インストラクター及び内容・時間が変更する場合があります。
 変更等に関しましてはインフォメーションをご覧ください。
 *詳細はスタッフまでお問合せ下さい。

変 …時間変更及び整理券追加