

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 H29. 10. 1 ~

	M O N		T U E		W E D		T H U		F R I		S A T		S U N	
	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				7:30-8:20 シェイプ I 小山(文)										
7:50														
7:50-7:50 ピギナー 近藤														
7:50-8:20 ピギナー 小山(文)														
7:50-7:50 パワーヨガ 木村														
10:00														
10:20-11:20	ヨガ 加藤(園)	10:30-11:20 氣功 深山	10:20-11:20 ⑤ファイティング エアロ	10:30-11:10 おためし リーボック マーシャル	10:30-11:00 レップリーボック30 スタッフ	10:35-11:20 Zumba (ズンバ) YUKI	10:20-11:10 シェイプステップ リーボック 小山(文)	10:20-11:05 Zumba (ズンバ) 榎井	10:20-11:10 シェイプ I 船谷	10:20-11:10 ④ハイ&ロー 中村(輝)	10:25-11:15 リーボック マーシャル 川村			
10:30														
11:00														
11:35-12:20 レップリーボック45 鳥村	11:30-12:20 ピギナー 春田	11:30-12:15 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 ④ファンステップ リーボック 渡辺	11:30-12:20 シェイプ I KAORI	11:25-12:10 レップリーボック45 スタッフ	11:30-12:20 シェイプ I 榎井	11:20-12:20 ⑤ファイティング エアロ	11:20-12:20 レップリーボック45 吉村	11:25-12:10 ピラティス 加藤(園)		
12:00														
12:30														
12:30-13:15 ピラティス Naoko	12:30-13:20 ④トライジョグ 堀	12:30-13:00 ボールエクササイズ スタッフ 整理券 30名	12:25-13:15 ピギナー 大津	12:30-13:10 骨盤ストレッチ KAORI	12:30-13:15 ピラティス MUTSUMI	12:20-13:20 ヨガ Ayano	12:25-13:15 ピギナー Meg	12:30-13:20 ピギナー 関	12:40-13:10 初めて ヒップホップ 安達	12:20-12:50 肩・腰スッキリ 吉村	12:25-13:05 おためし ステップリーボック 加藤(園)			
13:00														
13:25-14:15 パレトン 本西	13:30-14:20 ハイ&ロー 春田	13:20-14:20 ヨガ eri 整理券 50名	13:30-14:20 シェイプ I 本西	13:20-14:20 ヨガ 外山 整理券 50名	13:40-15:10 パレエ (基礎) 山村 有料レッスン *別途用紙参照	13:30-14:15 ピラティス Naoko	13:25-14:05 おためし エアロ Meg	13:30-14:30 ヨガ 関根 整理券 50名	13:20-14:20 ④ヒップホップ 安達	13:00-14:00 ④ヒップホップ 荒川	13:15-14:05 シェイプ I 奥津	13:25-14:25 ラテン 菊池	13:25-14:25 ④ヒップホップ 廣島	
14:00														
14:30														
14:30-15:30 ヨガ 春田	14:30-15:20 シェイプ I 松本	14:30-15:15 ピラティス 加藤(園) 整理券 40名	14:30-15:30 ハワイアンフラ 河西	14:30-15:30 太極拳 大竹		14:30-15:20 パワーヨガ 小関	14:30-15:30 太極拳 深山	14:40-15:10 竹竹体操 関根	14:40-15:30 シェイプステップ リーボック 榎井	14:10-15:10 ヨガ 加藤(園) 整理券 50名	14:15-15:05 ピギナー ステップリーボック 奥津	14:40-15:30 ハイ&ロー 堀	14:40-15:25 ピラティス 小山(真)	
15:00														
15:40-16:30 ピギナー ステップリーボック 奥津	15:35-16:35 ハワイアンフラ 新野	15:35-16:20 Zumba (ズンバ) Yukako	15:40-16:40 ベリーグダンス 松橋	15:40-16:20 骨盤ストレッチ 竹村	15:35-16:20 ラテン エクササイズ 菊池	15:40-16:30 7デイズ ボクシング 橋本	15:40-16:30 ピギナー Naoko	15:40-16:10 らくらく体操 榎井	15:20-16:05 レップリーボック45 スタッフ	15:40-16:10 身体ひきしめ 榎井	15:20-16:10 シェイプステップ リーボック 栗原	15:40-16:40 Zumba (ズンバ) 中島	15:40-16:30 ヨガ 小松	15:40-16:30 シェイプ I 堀
16:00														
16:30														
16:30-17:00 レップリーボック30 スタッフ		16:30-17:00 レップリーボック30 スタッフ		16:30-17:00 レップリーボック30 スタッフ										
17:00														
17:30														
17:30-18:00 身体ひきしめ 渡辺														
18:00														
18:00-18:40 ④ヒップホップ 荒川		18:00-18:40 ピラティス Naoko		18:15-19:05 シェイプ ステップリーボック 小畑	18:10-19:10 ベリーグダンス Michie	18:30-19:20 リーボック マーシャル 大山	18:30-19:15 ラテン エクササイズ 中島	18:15-17:15 太極拳 増永	18:00-18:50 ④ヒップホップ MAYUKO	18:00-18:50 パレトン ERIKO	18:20-17:50 パレエ (基礎) 高橋	18:50-17:35 レップリーボック45 スタッフ	17:00-17:45 Zumba (ズンバ) 榎井	
18:30														
18:55-19:35 キックボクシング エクササイズ 岩岡	18:50-19:40 シェイプ I 渡辺	19:15-20:00 ラテン レップリーボック45 平瀬	18:55-19:55 ラテン 菊池	19:15-20:15 ヨガ Yurina	19:20-20:10 ④ハイ&ロー 堀	19:30-20:20 パワーヨガ 小松	19:30-20:20 ピギナー 八谷	19:10-18:40 ボールエクササイズ スタッフ 整理券 30名	19:10-18:40 パレエ (基礎) 坂本	17:20-18:10 協賛シェイプ ボクシング 堀	17:50-18:20 ボールエクササイズ スタッフ 整理券 30名	17:50-18:20 ボールエクササイズ スタッフ 整理券 30名	18:00-19:00 ヨガ 榎井	
19:00														
19:50-20:35 レップリーボック45 岩岡	19:50-20:35 Zumba (ズンバ) 豊田	20:15-21:00 マサラハンガ ワークアウト 菊池	20:05-21:05 ⑤ファイティング エアロ 赤崎	20:30-21:15 レップリーボック45 スタッフ	20:20-21:20 ④ファンエアロ 小畑	20:30-21:15 Zumba (ズンバ) 菊池	20:30-21:20 ④トライジョグ すう	20:10-20:55 レップリーボック45 平瀬	20:40-21:40 ④ジャズ 鈴木	20:40-21:40 ④ジャズ 新岡	18:50-19:50 ④ジャズ 新岡			
20:00														
20:30														
20:45-21:25 おためし エアロ 稲毛	20:45-21:45 ④ジャズ 鈴木	21:10-22:00 ピギナー ステップリーボック 平瀬		21:30-22:00 肩・腰スッキリ スタッフ		21:25-22:10 ピラティス Naoko		21:10-21:50 キックボクシング エクササイズ 平瀬						
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

キッズスタジオ

フィットネスクラブ  
東京ドーム  
LINE  
友だち  
募集中

お得な情報 配信 中 !!

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。

変 ... レッスン変更及び担当者、時間変更

...このマークのレッスンは初めての方でも安心にご参加頂けます

NEW! ...このマークは新しく導入したプログラムです

※プログラムや時間が変更になっている箇所がございます。ご確認ください。

# スイミングプール タイムスケジュール

平成29年10月1日～

	MON								TUE								WED								THU								FRI								SAT								SUN																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8																								
6																																																																																
7																																																																																
8																																																																																
9																																																																																
10																																																																																
11	10:30 シェイプ スイム								10:10 マタニティ 産婦人科医 木村 産後ケア								10:30 フォーミング スキルアップ								10:10 マタニティ								10:30 シェイプスイム ハード								10:10 マタニティ 助産師 齋藤																																							
12	PA (無期)								11:30 5くらぐ エクササイズ								11:30 ウォーク& ジョグ								PA (無期)								11:30 ウォーク 30分 10:10分								11:30 Fr Fo Br Fly								11:30 11:30 ウォーク & ジョグ																															
13	12:15 アクア エクササイズI 角野 裕京								12:00 シェイプ スイム								PA (無期)								12:30 フォーミング ベースック								PA (無期)								12:30 5くらぐ エクササイズ																																							
14	13:00 ビギナー Fr Fo Br Fly								13:00 アクア エクササイズI 福業 孝宏								13:00 トライ ビギナー								13:00 Fr Fo Br Fly								13:15 フォーミング ベースック								13:15 5くらぐ エクササイズ								13:30 スピード アップ																															
15	14:00 フォーミング スキルアップ								14:15 ビギナー 45分								14:00 スピード アップ								14:30 フォーミング テクニク								14:00 ジョグ サーキット								14:45 アクア エクササイズI 鈴木 隼人								14:30 シェイプスイム ハード								14:30 5くらぐ 10分 30分																							
16	15:00 シェイプスイム ハード								15:00 フォーミング テクニク								15:00 アクアダンス 大貫部知子								15:30 フォーミング テクニク								14:45 アクア エクササイズII 大久保美希								15:30 シェイプスイム ハード								15:30 フォーミング テクニク								15:00 ビギナー 45分																							
17	PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)																							
18	17:00 トップ アスリート								17:00 トップ アスリート								17:00 トップ アスリート								17:00 トップ アスリート								17:00 トップ アスリート								17:00 トップ アスリート								17:00 トップ アスリート								17:00 トップ アスリート																							
19	18:45 ビギナー 45分								18:30 7:10分 10分 45分								19:00 シェイプスイム ハード								18:30 7:10分 10分 45分								18:00 専用レーン								19:00 スピード アップ								18:30 シェイプスイム ハード								18:30 専用レーン																							
20	19:30 スピード アップ								19:15 アクア ミッドII 福業 孝宏								20:00 アクア エクササイズII 早川 隼佑								19:15 トライ シェイプ スイム 45分								18:00 専用レーン								19:00 スピード アップ								18:30 専用レーン																															
21	21:00 ロング ディスタンス								20:00 スピードアップ アドバンス								21:00 ロング ディスタンス								20:30 シェイプスイム ハード								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)																							
22	PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)								PA (無期)																							
23																																																																																

変 → レッスン及び時間変更  
新 → 新レッスン

- \* は、ご利用いただける時間帯です。(マタニティは別途登録制。)
- \* は、スイミングイベント及びスタッフ研修実施の際に使用させていただきます。
- \* 実施しない場合はフリーレーンとさせていただきます。実施の際のご案内はプール入口に  
掲示させていただきます。予めご了承下さい。
- \* レッスン開始各15分前にプールサイドで体操が行われます。
- \* 各レーンの人数により、フリー及びレッスンレーンが変動する事があります。予めご了承下さい。
- \* レッスンレーンに限りがあるため、定員制のクラスを設けていただく場合がございます。
- \* レッスン開始より15分以降のレッスン参加はご遠慮下さい。
- \* インストラクター及び内容につきましては、変更する場合がございますのでプール入口をご確認下さい。
- \* 祝日はスケジュールが変更となります。
- \* フォーミングレッスンの詳細は、配布要項(フロントにて)をご覧ください。
- \* PA(パーソナル)の時間・担当はパーソナルスケジュールをご覧ください。(要予約・有料プログラム)

**プール利用のお願い**

- \*必ずタオルをご持参ください。
- \*ビギナータイプの水着はご遠慮ください。
- \*プールに入る際は、必ずスイミングキャップを着用してご利用ください。
- \*メガネ・アクセサリー・時計等をつけたままでのご利用はご遠慮ください。
- \*ご入水の前は、必ずシャワーを浴び化粧・整髪料等を落としてください。
- \*ご利用後は、必ず全身を拭いてからロッカールームにお入りください。

**フリー遊泳のご案内**

- \*マイペースに『歩きたい方』『泳ぎたい方』には自由遊泳レーンがございます。
- \*泳力別に遊泳レーンを指定しております。各レーンともに右側通行でご利用ください。
- \*レッスンの際はフリー遊泳レーンが変動致しますので予めご了承ください。
- \*水中ウォークマンを借用(装着)したままのご遊泳はご遠慮ください。尚、ご遊泳以外(水中歩行レーン・ジャグジー等)ではご利用できません。