

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 H30. 4. 1~

	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																
10:00				10:00-10:30 シェイプI 小島(真)						10:00-10:30 パワーヨガ 中島						
10:30	10:20-11:20 ヨガ 加藤(真)	10:30-11:20 氣功 原山	10:20-11:20 ⑤ファイティング エアロ 八谷	10:30-11:30 おためし リーボック マーシャル 川村	10:30-11:00 らくらく体操 スタッフ	10:30-11:20 Zumba (ズンバ) YUKI	10:25-11:10 Zumba (ズンバ) 藤井	10:25-11:15 シェイプI リーボック 小山(文)	10:20-11:10 シェイプI 高橋	10:40-11:10 初めてジャズ 福岡	10:20-11:10 ⑤ハイムロー 中村(康)	10:25-11:15 リーボック マーシャル 川村	キッズスタジオ			
11:00																
11:30	11:25-12:20 レップリーボック45 スタッフ	11:30-12:20 ビギナー Naoko	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	⑤ファンクラブ リーボック 廣田	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	11:25-12:05 おためし エアロ 藤井	11:20-12:20 ⑤ファイティング エアロ 岡	11:20-12:20 ⑤ジャズ 福岡	11:20-12:05 レップリーボック45 廣田	11:25-12:10 ピラティス Naoko				
12:00																
12:30	12:30-13:15 ピラティス Naoko	12:30-13:20 ⑤トライジョグ 通	12:30-13:00 ⑤-④の特別 スタッフ 小島	12:25-13:15 らくらく体操 大津	12:30-13:10 音響ストレッチ KAORI	12:30-13:15 ピラティス MITSUMI	12:30-13:20 ヨガ Mag	12:25-13:15 ビギナー スタッフリーボック 井手	12:30-13:20 ビギナー 岡	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 スタッフ 小島	12:25-13:05 おためし スタッフリーボック 廣田				
13:00	13:30-14:20 ハイムロー 幸田	13:30-14:20 バレトン 本西	13:20-14:20 ヨガ ari 小島	13:30-14:20 シェイプI 船谷	13:20-14:20 ヨガ 外山 小島	13:40-13:10 バレエ (基礎) 山村	13:30-14:15 ピラティス Naoko	13:30-14:20 ビギナー Mag	13:30-14:30 ヨガ 岡橋	13:20-14:20 ⑤トップキック 安達	13:00-14:00 ⑤トップキック 廣田	13:15-14:05 シェイプI 廣田			13:25-14:25 ラテン 廣田	13:25-14:25 ⑤トップキック 廣田
14:00																
14:30	14:30-15:30 ヨガ 幸田	14:30-15:20 シェイプI 本西	14:30-15:15 ピラティス 加藤(真) 小島	14:30-15:30 ハワイアンフラ 河野	14:30-15:30 文楽華 大竹	14:30-15:10 有料レッスン +別途費用がかかります 山村	14:30-15:20 パワーヨガ 入りな	14:30-15:30 太極拳 原山	14:40-15:10 音響体操 岡橋	14:40-15:30 シェイプI リーボック 松本	14:10-15:10 ヨガ 小松	14:15-15:05 ビギナー スタッフリーボック 廣田			14:40-15:30 ハイムロー 通	14:40-15:30 パワーヨガ 小松
15:00																
15:30	15:40-16:30 ビギナー スタッフリーボック 廣田	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 ベリーダンス 松橋	15:40-16:20 音響ストレッチ 竹村	15:35-16:20 ラテン 2307/1600/949 廣田	15:40-16:30 アディダス エクササイズ 松本	15:40-16:25 Zumba (ズンバ) 幸田	15:20-16:05 レップリーボック45 スタッフ	15:40-16:30 ハイムロー 松本	15:20-16:10 シェイプI スタッフ 廣田	15:20-16:05 Zumba (ズンバ) 中島			15:40-16:40 ヨガ 小松	15:40-16:30 シェイプI 通
16:00																
16:30			16:30-17:10 おためし スタッフリーボック スタッフ		16:30-17:00 レップリーボック45 スタッフ											
17:00																
17:30																
18:00	18:00-18:45 ピラティス 小山(真)	18:00-18:40 おためし270 廣田	18:00-19:00 ⑤トップキック 廣田	18:00-18:45 ピラティス Naoko	18:15-19:05 シェイプI スタッフリーボック 小島	18:10-19:10 ベリーダンス Michie	18:30-19:20 リーボック マーシャル 大山	18:30-19:15 ラテン 2307/1600/949 中島	18:00-19:00 ⑤トップキック MAYUKO	18:00-19:30 バレトン EPIKO	18:20-17:10 ハイムロー 廣田	18:20-17:50 バレエ (基礎) 廣田	18:50-17:35 レップリーボック45 スタッフ	18:45-17:30 Zumba (ズンバ) Yukako		
18:30																
19:00	18:55-19:35 キックエクササイズ 270/1600/949 廣田	18:50-19:40 シェイプI 廣田	19:15-20:00 ラテン レップリーボック45 平塚	18:55-19:55 ラテン 廣田	19:15-20:15 ヨガ Yurina	19:20-20:10 ⑤ハイムロー 通	19:30-20:20 パワーヨガ 小松	19:30-20:20 ビギナー 八谷	19:00-19:40 ⑤-④の特別 スタッフ 小島	19:00-20:30 バレエ (基礎) 松本	18:50-19:50 ⑤ジャズ 廣田					
19:30	19:50-20:35 レップリーボック45 廣田	19:50-20:35 Zumba (ズンバ) 廣田	20:15-21:00 マタボウクワ ワークアウト 廣田	20:05-21:05 ⑤ファイティング エアロ 井手	20:30-21:15 レップリーボック45 スタッフ	20:20-21:20 ⑤ファンエアロ 小島	20:30-21:15 Zumba (ズンバ) 廣田	20:30-21:20 ⑤トライジョグ すし	20:10-20:55 レップリーボック45 平塚	20:40-21:40 ⑤ジャズ EPIKO						
20:00																
20:30	20:45-21:25 おためし エアロ 廣田	20:45-21:45 ⑤ジャズ 松本			21:30-22:00 肩-腰スッキリ スタッフ		21:25-22:10 ピラティス Naoko									
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																
23:00																

フィットネスクラブ東京ドーム × LINE@

お申込み情報はこちら

種別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。

⑤ --- 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してご参加頂けます

📄 --- 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30年4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																																																								
12																																																								
13																																																								
14																																																								
15																																																								
16																																																								
17																																																								
18																																																								
19																																																								
20																																																								
21																																																								
22																																																								
23																																																								

変 → レッスン及び時間変更  
新 → 新レッスン

- \*  は、ご利用いただけません。 (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させていただきます場合がございます。
- \* 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。
- \* パ 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。
  - \*ビキニ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着用 (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。