

フィットネスクラブ東京ドーム スイミングプログラム タイムスケジュール 令和二年.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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



イベント情報や選手・マスターズの試合結果などの情報が配信されています。
 祝日プログラムなども配信
 ※是非、登録ください。

当の間、ウォーキングプログラム及びアクアプログラムの定員制は継続させていただきます。
 ※全てのアクアプログラムは アクアエクササイズI とさせていただきます。

- * [] は、ご利用いただける時間帯です。(マタニティは別途登録あり。)
- * レッスンを実施しない場合はフリーレールンとさせていただきます。フリーレールンの種類(片道/往復)はプール入口とレールン前に掲示させていただきます。
- * 各レールンの人数により、フリー及びレッスンレールンが変動する事があります。予めご了承ください。
- * ウォーキング・らくらくトレーニング・アクアレッスンは定員制のクラスで実施いたします。
- * 定員制以外のレッスンは、レッスン開始より15分以降のレッスン参加はご遠慮ください。
- * 定員制のレッスンは、事前申告がない場合はレッスン開始以降の参加をお断りさせていただきます。
- * 定員制のお申込は10時よりフロントにてお申し出ください。ご予約できます。
 - ・定員制のレッスン開始10分前より参加者がいるかプールサイドにてチェックを行います。
 - ・前のレッスンに入っている場合などは、予約時にお申し出ください。
- * 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ください。
- * 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。
- * 各レッスンの詳細は要項をご確認ください。
- * 当面の間、スイムキャップ及びゴーグルはレンタルいたしませんので、各自でご用意ください。
- * お客様同士の会話は極力ご遠慮願います。

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。
- *プールに入られる前は、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。
- *プールに入られる前は、必ずシャワーを浴び化粧・整髪料等をしてください。
- *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。
- *ウェアラブルやスマートウォッチを身体に付けたままご入浴される場合には、紐をテーピングや布製のバンドで保護をしてください。

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』には自由遊泳レールンがございます。
- *泳力別に遊泳レールンを指定しております。各レール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ルンが稼働致しますので予めご了承ください。
- *水中ウォーキングを専用(装着)したままのご遠慮はご遠慮ください。尚、ご遠慮以外(水中歩行レールン・ジャグジー等)でご利用できます。

フィットネスクラブ東京ドーム スタジオプログラムタイムスケジュール 令和2年11月～

| | 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 | 太極拳・気功 隔週で実施 太極拳 第1, 3, 5週目 気功 第2, 4週目 | | 7:30-8:05 ビギナーステップ エアロ 小山(文) | | 7:15-8:00 朝ヨガ 大和田 | | 7:15-8:00 朝ヨガ 小山(文) | | 7:15-8:00 ピラティス Naoko | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | ★マークがついているレッスンは整理券を30分前に7Fフロントにて配布します。 その他のレッスンについてはトレーニングルーム内で配布します。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | 10:30-11:15 ファイティング エアロ 八谷 | | 10:30-11:05 おためし リーボック マーシャル 川村 | | ZUMBA® YUKI | | 10:40-11:15 らぐく体操 大津 | | ZUMBA® 桜井 | | 10:30-11:05 シェイプ ステップ リーボック 小山(文) | | 10:30-11:05 シェイプ I 佐藤 | | 10:40-11:15 おためし JAZZ 福田 | | 10:40-11:15 ハイ&ロー 中村 | | ZUMBA® Abi | | 親子体操 | | キッズチア | | | | | |
| 11:00 | 10:40-11:25 ヨガ 川上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:40-11:15 おためし リーボック マーシャル 川村 | | ZUMBA® YUKI | | 10:40-11:15 らぐく体操 大津 | | ZUMBA® 桜井 | |
| 11:30 | | | | | 11:35-12:05 肩・腰スッキリ 川村 | | 11:35-12:10 骨盤ストレッチ KAORI | | 11:45-12:20 ピギナー ステップ リーボック 渡辺 | | 11:45-12:15 レップ リーボック30 岩村 | | おためし エアロ 桜井 | | ファイティング エアロ 関 | | 11:45-12:20 JAZZ 福田 | | 11:45-12:15 レップ リーボック30 吉村 | | ピラティス Naoko | | ジュニアダンス | | ジュニアバレエ | | | | | |
| 12:00 | 11:50-12:20 レップ リーボック30 スタッフ | | 11:45-12:20 ピギナー リーボック30 大山 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:45-12:15 レップ リーボック30 川村 | | 11:35-12:10 骨盤ストレッチ KAORI | |
| 12:30 | | | | | 12:35-13:10 おためし HIPHOP 安達 | | 12:40-13:15 シェイプ I KAORI | | 12:50-13:35 ピラティス MITSUMI | | 12:45-13:30 ピラティス Naoko | | 12:40-13:15 ピギナー Mez | | 12:40-13:15 ピギナー 関 | | 12:50-13:25 HIPHOP 安達 | | 12:45-13:20 おためし ステップ リーボック 吉村 | | 12:50-13:25 HIPHOP 菅川 | | ★ 13:30-14:05 ラテン エアロ 菊池 | | ★ 13:35-14:10 HIPHOP 廣島 | | | | | |
| 13:00 | 12:45-13:30 ピラティス Naoko | | 12:50-13:25 ハイ&ロー 堤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:45-13:30 ヨガ 安達 | | 12:40-13:15 シェイプ I KAORI | |
| 13:30 | | | | | 13:35-14:35 ハワイアンフラ 有料 河西 | | 13:45-14:30 ヨガ mika | | 14:05-14:40 バレエ 高橋 | | 14:00-14:35 ピギナー ステップ リーボック 栗原 | | 13:45-14:30 ヨガ Mez | | 13:45-14:30 ヨガ 関根 | | 13:55-14:30 ハイ&ロー 松本 | | 13:50-14:25 ピギナー ステップ リーボック 小畑 | | 13:55-14:40 ヨガ mika | | ★ 14:30-15:05 ハイ&ロー 堤 | | ★ 14:35-15:20 パワーヨガ mika | | | | | |
| 14:00 | 14:00-14:35 ZUMBA® 森田 | | 13:55-14:30 パレトン 本西 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00-14:35 ハイ&ロー 粕谷 | | 13:45-14:30 ヨガ mika | |
| 14:30 | | | | | 15:00-15:35 ハワイアンフラ 河西 | | 15:00-15:45 太極拳 大竹 | | 15:10-15:45 ラテン エクスペス コンサルサ 菊池 | | 15:05-15:50 パワーヨガ 栗原 | | 15:00-15:30 太極拳 深山 | | 15:00-15:30 香竹体操 関根 | | 15:00-15:35 シェイプ ステップ リーボック 松本 | | 14:55-15:30 シェイプ I 小畑 | | 15:10-15:45 ZUMBA® 中島 | | 15:35-16:20 ヨガ mika | | ★ 15:50-16:25 キックボクシング エクササイズ 堤 | | | | | |
| 15:00 | 15:05-15:50 ヨガ 森田 | | 15:00-15:35 シェイプ I 本西 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:05-15:40 ピギナー ステップ リーボック 粕谷 | | 15:00-15:35 ハワイアンフラ 河西 | |
| 15:30 | | | | | 16:00-16:50 ピラティス 有料 Naoko | | 16:15-16:50 ベリーダンス Michie | | 16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池 | | 16:15-16:45 香竹体操 スタッフ | | 16:05-16:40 バーチャル ボクシング Minami | | 16:00-16:30 レップ リーボック30 スタッフ | | 16:05-16:40 HIPHOP MAYUKO | | 16:00-16:35 シェイプ ステップ リーボック 栗原 | | 16:15-16:50 バレエ 香山 | | ★ 16:50-17:20 レップ リーボック30 スタッフ | | ★ 16:55-17:30 ZUMBA® 桜井 | | | | | |
| 16:00 | 16:05-16:40 ピギナー ステップ リーボック 渡辺 | | 16:10-16:45 ZUMBA® 川上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00-16:50 ピラティス 有料 Naoko | | 16:15-16:50 ベリーダンス Michie | |
| 16:30 | | | | | 16:15-16:50 ピラティス 有料 Naoko | | 16:15-16:50 ベリーダンス Michie | | 16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池 | | 16:15-16:45 香竹体操 スタッフ | | 16:05-16:40 バーチャル ボクシング Minami | | 16:00-16:30 レップ リーボック30 スタッフ | | 16:05-16:40 HIPHOP MAYUKO | | 16:00-16:35 シェイプ ステップ リーボック 栗原 | | 16:15-16:50 バレエ 香山 | | ★ 17:05-17:40 ハイ&ロー 栗原 | | ★ 17:20-17:55 ハイブリッド ボクシング MINA | | ★ 17:50-18:35 ヨガ 桜井 | | | |
| 17:00 | 16:15-16:50 ハワイアンフラ 新野 | | 16:05-16:40 ピギナー ステップ リーボック 渡辺 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:10-16:45 ZUMBA® 川上 | |
| 17:30 | | | | | 18:10-18:55 ピラティス Naoko | | 18:15-18:50 シェイプ ステップ リーボック 小畑 | | 18:20-18:50 美Body Shape スタッフ | | 18:30-19:05 リーボック マーシャル 大山 | | 18:35-19:10 おためしエアロ 菊池 | | 18:30-19:05 パレトン ERIKO | | 19:00-19:35 バレエ 坂本 | | 19:00-19:35 シェイプ ステップ リーボック 栗原 | | 19:05-19:40 JAZZ 新藤 | | ★ 17:50-18:35 ヨガ 桜井 | | ★ 17:55-18:25 肩・腰スッキリ スタッフ | | | | | |
| 18:00 | 18:15-19:00 ピラティス 小山(直) | | 18:20-18:55 おためし ステップ リーボック 渡辺 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:15-18:50 HIPHOP 菅川 | | 18:10-18:55 ピラティス Naoko | |
| 18:30 | | | | | 19:20-20:05 ヨガ SEIHO | | 19:20-20:00 ラテン エアロ 菊池 | | 19:20-19:50 レップ リーボック30 スタッフ | | 19:20-19:55 キックボクシング エクササイズ 堤 | | 19:35-20:20 パワーヨガ mika | | 19:40-20:15 シェイプ I さう | | 19:35-20:05 レップ リーボック30 平瀬 | | 20:00-20:35 JAZZ 新藤 | | ★ 17:50-18:35 ヨガ 桜井 | | ★ 17:55-18:25 肩・腰スッキリ スタッフ | | | | | | | |
| 19:00 | 19:25-20:00 キックボクシング エクササイズ 岩間 | | 19:20-20:05 ヨガ SEIHO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:20-19:50 レップ リーボック30 平瀬 | | 19:20-20:00 ラテン エアロ 菊池 | | 19:20-19:50 レップ リーボック30 スタッフ | |
| 19:30 | | | | | 20:20-20:55 ZUMBA® GOLD 菊池 | | 20:25-21:10 ヨガ 平瀬 | | 20:15-20:50 ファンエアロ 小畑 | | 20:20-20:50 肩・腰スッキリ スタッフ | | 20:50-21:25 ZUMBA® 菊池 | | 20:40-21:15 ハイ&ロー さう | | 20:30-21:05 キックボクシング エクササイズ 平瀬 | | ★ 17:50-18:35 ヨガ 桜井 | | ★ 17:55-18:25 肩・腰スッキリ スタッフ | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:25-20:00 キックボクシング エクササイズ 岩間 | | 19:20-20:05 ヨガ SEIHO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:20-19:50 レップ リーボック30 平瀬 | | 19:20-20:00 ラテン エアロ 菊池 | | 19:20-19:50 レップ リーボック30 スタッフ | | 19:20-19:55 キックボクシング エクササイズ 堤 | |