

フィットネスクラブ東京ドーム スタジオ臨時プログラムタイムスケジュール 2021年4月1日～

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		★		★		★		★						7:00
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 ビギナーズステップ リーボック 小山(文)		7:15-8:00 骨盤ストレッチ 佐藤		7:15-8:00 朝ヨガ 小山(文)		7:15-8:00 ピラティス Naoko				親子体操 キッズチア		
★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。														10:00
10:30		★		★		★		★		★		★		10:30
10:40-11:25 ヨガ 川上		10:30-11:15 太極拳・気功 深山		10:30-11:05 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		10:30-11:05 ZUMBA® YUKI		NEW 10:45-11:15 FUMIFUMI (SLACK スタッフ		10:30-11:05 ZUMBA® Aki		11:00
11:30				11:35-12:05 肩・腰スッカリ 川村		11:35-12:10 骨盤ストレッチ KAORI		11:35-12:10 おためし エアロ 桜井		11:35-12:10 ファイティング エアロ 関		11:30-12:15 ピラティス Naoko		11:30
12:00		11:50-12:20 レッブ リーボック30 スタッフ		11:45-12:20 ビギナー Naoko		11:45-12:15 レッブ リーボック30 大山		11:45-12:15 レッブ リーボック30 岩村		11:45-12:20 JAZZ 福田		11:45-12:15 レッブ リーボック30 吉村		12:00
12:30				12:35-13:10 おためし HIPHOP 安達		12:40-13:15 シェイプ I KAORI		12:40-13:15 ピラティス Naoko		12:40-13:15 ピラティス Meg		12:40-13:15 関		12:30
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 KAZU		12:50-13:35 ピラティス Mutsumi		12:50-13:25 HIPHOP 安達		12:50-13:25 おためし ステップ リーボック 吉村		13:00
13:30				13:35-14:35 有料 ハワイアンフラ 河西		13:45-14:30 ヨガ mika		13:45-14:30 バレエ 高橋		13:45-14:30 ピラティス Naoko		13:45-14:30 Meg		13:30
14:00		14:00-14:35 シェイプ ステップ リーボック 佐藤		13:55-14:30 ZUMBA Aki		14:00-14:35 ハイ&ロー 粕谷		14:05-14:40 ピラティス Naoko		14:00-14:35 ピラティス Meg		14:00-14:35 関		14:00
14:30				14:00-14:35 ハイ&ロー 粕谷		14:05-14:40 ピラティス Naoko		14:05-14:40 バレエ 高橋		14:00-14:35 ピラティス Meg		14:00-14:35 関		14:30
15:00		15:05-15:50 骨盤ストレッチ 佐藤		15:00-15:35 バレトン MaYu		15:05-15:40 ビギナー ステップ リーボック 粕谷		15:00-15:35 ハワイアンフラ 河西		15:00-15:45 太極拳 大竹		15:10-15:45 ラテン エクスプレス コンサルサ 菊池		15:00
15:30				15:05-15:40 ビギナー ステップ リーボック 粕谷		15:00-15:35 ハワイアンフラ 河西		15:00-15:45 太極拳 大竹		15:10-15:45 ラテン エクスプレス コンサルサ 菊池		15:10-15:45 パワーヨガ 栗原		15:30
16:00				16:00-16:50 有料 ピラティス Naoko		16:10-16:45 ZUMBA® 川上		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:05-16:40 バーチャル ボクシング Minami		16:00
16:30		16:05-16:40 ビギナー ステップ リーボック 渡辺		16:10-16:45 ZUMBA® 川上		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:05-16:40 バーチャル ボクシング Minami		16:30
17:00				16:10-16:45 ZUMBA® 川上		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:05-16:40 バーチャル ボクシング Minami		17:00
17:30				16:10-16:45 ZUMBA® 川上		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		16:05-16:40 バーチャル ボクシング Minami		17:30
18:00		18:15-19:00 ピラティス 小山(真)		18:20-18:55 おためし ステップ リーボック 渡辺		18:15-18:50 HIPHOP 荒川		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 ラン & パーン 塙		18:00
18:30				18:20-18:55 おためし ステップ リーボック 渡辺		18:15-18:50 HIPHOP 荒川		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 ラン & パーン 塙		18:30
19:00		19:25-20:00 シェイプ ボクシング 塙		19:20-20:05 ヨガ SEIHO		19:20-19:50 レッブ リーボック30 平瀬		19:25-20:00 ラテン エアロ 菊池		19:20-19:50 レッブ 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		19:00
19:30				19:20-20:05 ヨガ SEIHO		19:20-19:50 レッブ リーボック30 平瀬		19:25-20:00 ラテン エアロ 菊池		19:20-19:50 レッブ 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		19:30
20:00				19:20-20:05 ヨガ SEIHO		19:20-19:50 レッブ リーボック30 平瀬		19:25-20:00 ラテン エアロ 菊池		19:20-19:50 レッブ 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		20:00
20:30				19:20-20:05 ヨガ SEIHO		19:20-19:50 レッブ リーボック30 平瀬		19:25-20:00 ラテン エアロ 菊池		19:20-19:50 レッブ 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		20:30
21:00				19:20-20:05 ヨガ SEIHO		19:20-19:50 レッブ リーボック30 平瀬		19:25-20:00 ラテン エアロ 菊池		19:20-19:50 レッブ 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		21:00
21:30				19:20-20:05 ヨガ SEIHO		19:20-19:50 レッブ リーボック30 平瀬		19:25-20:00 ラテン エアロ 菊池		19:20-19:50 レッブ 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		21:30
22:00				19:20-20:05 ヨガ SEIHO		19:20-19:50 レッブ リーボック30 平瀬		19:25-20:00 ラテン エアロ 菊池		19:20-19:50 レッブ 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		22:00
22:30				19:20-20:05 ヨガ SEIHO		19:20-19:50 レッブ リーボック30 平瀬		19:25-20:00 ラテン エアロ 菊池		19:20-19:50 レッブ 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		22:30
23:00				19:20-20:05 ヨガ SEIHO		19:20-19:50 レッブ リーボック30 平瀬		19:25-20:00 ラテン エアロ 菊池		19:20-19:50 レッブ 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		23:00

フィットネスクラス
東京ドーム

×

LINE@

友だち
募集中

お得な情報 配信!!

...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

...レッスンは変更・担当者・時間変更・スタジオ変更

...このマークは新しく導入したプログラムです

4月1日(木)～当面の間は短縮営業(～21:00)とさせていただきます。

※政府及び東京都からの要請により営業時間や期間が変更する可能性もございます。

※当面の間、スタジオレッスンへの参加方法は整理券配布での対応とさせていただきます。

※ 都合によりプログラム・担当者変更、もしくは休講になる場合がございます。

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 2021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	4月1日（木）～当面の間は短縮営業（～21：00）とさせていただきます。																																																							

4月1日（木）～当面の間は短縮営業（～21：00）とさせていただきます。

※ 政府及び東京都からの要請により営業時間や期間が変更する可能性もございます。

※ ウォーキングプログラム及びアクアプログラムは定員制となります。

*  は、ご利用いただけない時間帯です。（マタニティは別途登録制。）

レッスンを実施しない場合はフリーレーンとさせていただきます。フリーレーンの種類（片道/往復）はプール入口とレーン前に掲示させていただきます。

* 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となります。

* 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いただく、ご予約をいたします。
- ・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。

* 各レッスンクラスの詳細は裏面をご確認ください。

* スイムキャップ及びゴーグルのレンタルはございませんので、各自でご用意ください。

* マスクをしていないお客様同士の会話は禁止とさせていただきます。

ブルー利用のお願い

- *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のご利用はご遠慮ください。
- *プールに入られます前は、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。
- *ウェアラブルやスマートウォッチを身体に付けたまま游泳される場合には、機器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

- *マイバースに『歩きたい方』『泳ぎたい方』には自由游泳レーンがございます。
- *泳力別に游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游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、ご游泳以外（水中歩行レーン・ジャグジー等）ではご利用できます。
- *パドル・シュノーケル等のプラスチック製品はご使用いただけません。