

# 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12日～

	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	★ 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 ヒキナーズスタッフ 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 朝日ガ 小山(文)		★ 7:15-8:00 ピラティス Naoko				★ 親子体操 キッズチア			
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 ヨガ 川上		★ 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		★ 10:45-11:15 FUMIFUMI (SLACK) スタッフ		★ 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	
11:00	★ 10:40-11:25 太極拳・ 気功 深山		★ 10:40-11:15 ファイティング エアロ 八谷		★ 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		★ 11:45-12:20 おためし エアロ 桜井		★ 11:45-12:15 ファイティング エアロ 関	
11:30	★ 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 Naoko		★ 11:45-12:15 レップ リーボック30 大山		★ 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 Mutsumi		★ 12:45-13:30 ピラティス Naoko		★ 12:45-13:20 ピラティス Naoko	
12:00	★ 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		★ 13:35-14:35 有料 ハワイアンフラ 河西		★ 13:45-14:30 ヨガ mika		★ 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 Meg		★ 13:45-14:30 ヨガ 関根	
12:30	★ 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 バレエ 高橋		★ 14:00-14:35 ピギナー ステップ リーボック 栗原		★ 14:00-14:35 ヨガ Meg		★ 14:00-14:35 ヨガ 関根		★ 13:55-14:30 ハイ&ロー 松本	
13:00	★ 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 ピギナー ステップ リーボック 粕谷		★ 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		★ 15:05-15:50 パワーヨガ 栗原		★ 15:00-15:30 青竹体操 関根		★ 15:00-15:35 シェイプ ステップ リーボック 松本	
13:30	★ 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		★ 16:00-16:50 有料 ピラティス Naoko		★ 16:15-16:50 ベリアーダンス Michie		★ 16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		★ 16:05-16:40 レップ リーボック30 スタッフ		★ 16:00-16:35 HIPHOP MAYUKO	
14:00	★ 16:15-16:50 ピギナー ステップ リーボック 渡辺		★ 16:05-16:40 ZUMBA® 川上		★ 16:10-16:45 ZUMBA® 川上		★ 16:00-16:50 有料 ピラティス Naoko		★ 16:15-16:50 ベリアーダンス Michie		★ 16:10-16:45 骨盤ストレッチ 菊池		★ 16:05-16:40 レップ リーボック30 スタッフ		★ 16:00-16:35 HIPHOP MAYUKO	
14:30	★ 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		★ 17:05-17:40 ハイ&ロー 栗原		★ 17:20-17:55 ハイブリッド ボクシング MINA		★ 17:05-17:40 ハイ&ロー 栗原		★ 17:20-17:55 ハイブリッド ボクシング MINA		★ 17:05-17:40 ハイ&ロー 栗原		★ 17:20-17:55 ハイブリッド ボクシング MINA	
15:00	★ 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&バーン 塙		★ 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	
15:30	★ 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&バーン 塙		★ 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	
16:00	★ 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&バーン 塙		★ 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	
16:30	★ 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&バーン 塙		★ 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	
17:00	★ 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&バーン 塙		★ 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	
17:30	★ 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&バーン 塙		★ 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	
18:00	★ 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&バーン 塙		★ 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	★ 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&バーン 塙		★ 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	
19:00	★ 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&バーン 塙		★ 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	
19:30	★ 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&バーン 塙		★ 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	
20:00	★ 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&バーン 塙		★ 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	
20:30	★ 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&バーン 塙		★ 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	
21:00	★ 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&バーン 塙		★ 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	
21:30	★ 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&バーン 塙		★ 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	
22:00	★ 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&バーン 塙		★ 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	
22:30	★ 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&バーン 塙		★ 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	
23:00	★ 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&バーン 塙		★ 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	

4月12日(月)～当面の間は短縮営業(～20:00)とさせていただきます。  
 ※ 政府からの要請に応じて営業状況や時間・プログラム内容が変動する可能性もあります。  
 ※ 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。

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!!

- ...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
- 変...レッスン変更・担当者・時間変更・スタジオ変更
- NEW! ...このマークは新しく導入したプログラムです

※ 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12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																																																								

4月12日(月)～当面の間は短縮営業(～20:00)とさせていただきます。

※ 政府からの要請に応じて営業状況や時間・プログラム内容が変動する可能性があります。

※ 当面の間、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。

- \* [ ] 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と、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。

**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遊泳される場合には、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』には自由遊泳レーンがございます。
- \*泳ぐ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。
- \*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。