

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 2021年10月11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		★ 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ー8:05 ビギナーズステップ リーボック 小山(文)	★ 7:15ー8:00 骨盤ストレッチ 佐藤	★ 7:15ー8:00 朝ヨガ 小山(文)	★ 7:15ー8:00 ピラティス Naoko							7:00			
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。												親子体操	キッズチア	10:00	
10:30		★ 10:30ー11:15		★ 10:30ー11:05 おためし リーボック マーシャル 川村	★ 10:30ー11:05 ZUMBA® YUKI		★ 10:30ー11:05 シェイプ ステップ リーボック 小山(文)	★ 10:30ー11:05 シェイブ I 佐藤	★ 10:30ー11:05 おためし JAZZ 福田	★ 10:30ー11:05 ハイ&ロー 中村	★ 10:30ー11:05 ZUMBA® Aki	★ 10:30ー11:05 キッズダンス	★ 10:30ー11:05 キッズバレエ	10:30			
11:00		10:40ー11:25 ヨガ 川上	10:40ー11:15 ファイティング エアロ すう			10:45ー11:15 FUMIFUMI (SLACK RAILS) スタッフ	10:40ー11:15 ZUMBA® 桜井			10:40ー11:15 おためし JAZZ 福田	10:40ー11:15 ハイ&ロー 中村			11:00			
11:30				11:35ー12:05 肩・腰スッキリ 川村	11:35ー12:10 骨盤ストレッチ KAORI	11:45ー12:20 ビギナー ステップ リーボック 渡辺	11:45ー12:15 レップ リーボック30 岩村	11:35ー12:10 おためし エアロ 桜井	11:35ー12:10 ファイティング エアロ 関	11:45ー12:20 JAZZ 福田	11:45ー12:15 ハイ&ロー 吉村	11:30ー12:15 ピラティス Naoko	★ ジュニアダンス	★ ジュニアバレエ	11:30		
12:00		11:50ー12:20 レップ リーボック30 スタッフ	11:45ー12:20 ビギナー Naoko	11:45ー12:15 レップ リーボック30 大山											12:00		
12:30															12:30		
13:00		12:45ー13:30 ピラティス Naoko	12:50ー13:25 ハイ&ロー 堤	12:45ー13:30 ヨガ KAZU	12:35ー13:10 おためし HIPHOP 安達	12:40ー13:15 シェイブ I KAORI	12:50ー13:35 ピラティス Mutsumi	12:45ー13:30 ピラティス Naoko	12:40ー13:15 ビギナー Meg	12:40ー13:15 ビギナー 関	12:50ー13:25 HIPHOP 安達	12:45ー13:20 おためし ステップ リーボック 吉村	12:50ー13:25 HIPHOP 荒川	★ 13:30ー14:05 ラテン エアロ 菊池	★ 13:35ー14:10 HIPHOP 広島	13:00	
13:30					13:35ー14:35 ★ 有料 ハワイアンフラ 河西	13:45ー14:30 ヨガ mika	14:05ー14:40 バレエ 高橋	13:45ー14:30 ヨガ Meg	13:45ー14:30 ヨガ 関根	13:55ー14:30 ハイ&ロー 松本	13:50ー14:25 ビギナー ステップ リーボック 小畑	13:55ー14:40 ヨガ mika	★ 14:30ー15:05 ハイ&ロー 堤	★ 14:35ー15:20 パワーヨガ mika	13:30		
14:00		14:00ー14:35 シェイプ ステップ リーボック 佐藤	13:55ー14:30 ZUMBA Aki	14:00ー14:35 ハイ&ロー 粕谷				14:00ー14:35 ビギナー ステップ リーボック 栗原							14:00		
14:30															14:30		
15:00		15:05ー15:50 骨盤ストレッチ 佐藤	15:00ー15:35 バレトン MaYu	15:05ー15:40 ビギナー ステップ リーボック 粕谷	15:00ー15:35 ハワイアンフラ 河西	15:00ー15:45 太極拳 大竹	15:10ー15:45 ラテン エクスプレス コンサルサ 菊池	15:05ー15:50 パワーヨガ 栗原	14:55ー15:40 太極拳 深山	15:00ー15:30 青竹体操 関根	15:00ー15:35 シェイプ ステップ リーボック 松本	14:55ー15:30 シェイブ I 小畑	15:10ー15:45 ZUMBA® 中島			15:00	
15:30															15:30		
16:00		16:15ー16:50 ハワイアンフラ 新野	16:05ー16:40 ビギナー ステップ リーボック 渡辺	16:10ー16:45 ZUMBA® 川上	16:00ー16:50 ★ 有料 ピラティス Naoko	16:15ー16:50 ベリーダンス Michie	16:10ー16:45 骨盤ストレッチ 菊池	16:05ー16:40 バーチャル ボクシング Minami	16:00ー16:30 レップ リーボック30 スタッフ	16:05ー16:40 HIPHOP MAYUKO	16:00ー16:35 シェイプ ステップ リーボック 栗原	16:15ー16:50 ハイブリッド ボクシング MINA	15:35ー16:20 ヨガ mika	15:50ー16:25 キックボクシング エクササイズ 堤	16:00		
16:30															16:30		
17:00															17:00		
17:30											17:05ー17:40 ハイ&ロー 栗原	17:20ー17:55 バレエ 青山	16:50ー17:20 レップ リーボック30 スタッフ	16:55ー17:30 ZUMBA® 桜井	17:30		
18:00													17:50ー18:35 ヨガ 桜井	17:55ー18:25 肩・腰スッキリ スタッフ	18:00		
18:30		18:15ー19:00 ピラティス 小山(真)	18:20ー18:55 おためし ステップ リーボック 渡辺	18:15ー18:50 HIPHOP 荒川	18:10ー18:55 ピラティス Naoko	18:15ー18:50 シェイプ ステップ リーボック 小畑	18:20ー18:50 身体ひきしめ 塙	18:30ー19:05 リーボック マーシャル 大山	18:35ー19:10 おためしエアロ 菊池	18:30ー19:05 バレトン ERIKO	19:00ー19:35 バレエ 坂本				18:30		
19:00															19:00		
19:30		19:25ー20:00 シェイプ ボクシング 塙	19:20ー20:05 ヨガ SEIHO	19:20ー19:50 レップ リーボック30 平瀬	19:25ー20:00 ラテン エアロ 菊池	19:20ー19:50 レップ リーボック30 スタッフ	19:20ー19:55 キックボクシング エクササイズ 堤	19:35ー20:20 パワーヨガ mika	19:40ー20:15 シェイブ I すう	19:35ー20:05 レップ リーボック30 平瀬					19:30		
20:00															20:00		
20:30															20:30		
★ 当面の間は短縮営業(～21:00)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			21:00
※ 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。																	21:30
※ 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。																	22:00
																	22:30
																	23:00
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	
																23:00	

※ 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.10月11日～

[illegible]

当面の間は短縮営業（～21：00）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、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、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が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。
- *ブルに入られる前は、必ずス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・時計等をつけたままのご利用はご遠慮ください。
- *ブ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。
- *スババンドを着用したままのご利用はご遠慮ください。スババンドは課金できる貴重品ですので、各自ロッカー等で保管ください。
- *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』には自由遊泳レーンがごさいます。
- * レッスル別に遊泳レーンを指定しております。各レーンともにも右側通行でご利用ください。
- * 泳力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。
- * 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。