

DAI-ICHI HOTEL TOKYO

FITNESS & AQUA ZONE タイムスケジュール 2024年4月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
										時間変更			
								11:00～12:00 アルゼンチンタンゴ &サルサ 中野		11:00～11:50 ZUMBA GOLD 小坂			
11:30～12:30 ヨガ ＜ベーシック＞ 大野		11:45～12:45 ヨガ ＜リラックス＞ ANRI		11:30～12:30 健美操 鈴木 いずみ		11:30～12:30 バレエ 中尾				時間変更		11:30～12:30 ヨガ ＜ベーシック＞ 茂木	
								12:10～13:00 ピラティス 金子		12:00～12:45 ラテンダンス HIROMI			
										NEW			12:30～13:00 13:00～13:30 プライベートレッスン 上松
13:00～13:45 サーキットトレーニング 黒野	13:00～13:30 プライベートレッスン 上松	13:15～14:15 エンジョイエアロ 高橋		13:00～14:00 ヨガ ＜ベーシック＞ 伊藤		13:00～13:45 ボディコンディショニング 鈴木 小夜子	13:10～13:50 中級アクア 富沢			NEW	13:00～13:50 骨盤エクササイズ MOMOKA	12:45～13:45 初級エアロ 茂木	
時間変更	NEW		13:30～14:10 初級アクア ANRI					13:45～14:45 健美操 鈴木 いずみ		13:30～14:10 ウォーキングアクア ANRI			
14:00～14:45 ZUMBA 富沢	14:00～14:30 はじめてスイム 上松		14:20～15:00 泳法別スイム ANRI		14:20～15:00 AQUA ZUMBA 富沢	14:00～14:40 ラテンエアロ 星原				14:20～15:00 泳法別スイム ANRI	14:00～15:00 ヨガ ＜リラックス＞ MOMOKA		14:10～14:50 初級アクア 茂木
	14:30～15:00 プライベートレッスン 上松	14:45～15:35 バラエティストレッチ 近藤											
				15:00～16:00 フラダンス 小宮		14:50～16:05 フラダンス サークル		15:00～16:00 バレエ 鈴木 愛					
										16:15～17:00 ファットバーンエアロ 高橋			
										16:30～17:00 17:00～17:30 プライベートレッスン 大川原			
調整系は 調整系は定員22名となります。レッスン開始時間の40分前からフロントにて整理券を配布します。整理券が無くなり次第、受付は終了となります。										パーソナルトレーニング無料カウンセリング実施中!!			
18:15～19:00 ジャズダンス 鈴木 愛		18:30～19:15 ファットバーンエアロ 田中		18:20～19:20 ヨガ ＜リラックス＞ MIKA		NEW	18:30～19:10 ヨガ ＜コア＞ 渡邊 英里子			18:10～19:10 ボディ コンディショニング 佐藤			
	19:15～19:55 初級アクア 茂木			NEW		19:00～19:40 初級アクア 阿部 采美				19:10～19:50 初級アクア ANRI			
				19:30～20:00 個別トレーニング 黒野									

パーソナルトレーニング無料カウンセリング実施中!!

ボディメイク 筋肉をつけたい 姿勢改善 関節痛改善

この他にも「O脚が気になる」「スポーツのパフォーマンスを向上したい」など
お客様一人一人の目標達成を完全サポート!

まずはお気軽にご相談ください。

時間：15分（初回のみ）
料金：無料
場所：マシンジム
お申込み：フィットネスフロント

Let's Try !! 