

# DAI-ICHI HOTEL TOKYO

## FITNESS & AQUA ZONE タイムスケジュール 2024年7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                                            |
| 10:30                                                                                          |                                       |                                 |                                       |                              |                                       |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                                                |                            |                                                |
| 11:00                                                                                          |                                       |                                 |                                       |                              |                                       |      |                                       | 11:00～12:00<br>アルゼンチンタンゴ<br>&サルサ<br>中野 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 11:00～11:50<br>ZUMBA<br>GOLD<br>小坂              |                                                                |                            |                                                |
| 12:00                                                                                          | 11:30～12:30<br>ヨーガ<br>＜ベーシック＞<br>大野   |                                 | 11:45～12:45<br>ヨーガ<br>＜リラックス＞<br>ANRI |                              | 11:30～12:30<br>健美操<br>鈴木 いずみ          |      | 11:30～12:30<br>バレエ<br>中尾              |                                        | 12:10～13:00<br>ピラティス<br>金子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                 | 12:00～12:45<br>ラテンダンス<br>HIROMI                                |                            | 11:30～12:30<br>ヨーガ<br>＜ベーシック＞<br>茂木            |
|                                                                                                |                                       |                                 |                                       |                              |                                       |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                                                |                            |                                                |
|                                                                                                |                                       |                                 |                                       |                              |                                       |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                                                |                            | 12:30～13:00<br>13:00～13:30<br>プライベートレッスン<br>上松 |
| 13:00                                                                                          | 13:00～13:45<br>サーキットトレーニング<br>黒野      | 13:00～13:30<br>プライベートレッスン<br>上松 | 13:15～14:15<br>エンジョイエアロ<br>高橋         |                              | 13:00～14:00<br>ヨーガ<br>＜ベーシック＞<br>伊藤   |      | 13:00～13:45<br>ボディコンディショニング<br>鈴木 小夜子 | 13:10～13:50<br>中級アクア<br>富沢             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 13:00～13:50<br>骨盤エクササイズ<br>MOMOKA               | 13:00～13:30<br>13:30～14:00<br>14:00～14:30<br>プライベートレッスン<br>大川原 | 12:45～13:45<br>初級エアロ<br>茂木 |                                                |
| 14:00                                                                                          | 14:00～14:45<br>ZUMBA<br>富沢            | 14:00～14:30<br>はじめてスイム<br>上松    |                                       | 13:30～14:10<br>初級アクア<br>ANRI |                                       |      | 14:00～14:40<br>ラテンエアロ<br>星原           |                                        | 13:30～14:30<br>健美操<br>鈴木 いずみ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 13:30～14:10<br>ウォーキングアクア<br>ANRI                |                                                                |                            |                                                |
|                                                                                                |                                       | 14:30～15:00<br>プライベートレッスン<br>上松 |                                       |                              |                                       |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 14:20～15:00<br>泳法別スイム<br>ANRI                   | 14:00～15:00<br>ヨーガ<br>＜リラックス＞<br>MOMOKA                        |                            | 14:10～14:50<br>初級アクア<br>茂木                     |
|                                                                                                |                                       |                                 |                                       |                              |                                       |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                                                |                            |                                                |
| 15:00                                                                                          |                                       |                                 | 14:45～15:35<br>パラエティストレッチ<br>近藤       |                              | 15:00～16:00<br>フラダンス<br>小宮            |      | 14:50～16:05<br>フラダンス<br>サークル          |                                        | 14:45～15:45<br>バレエ<br>鈴木 愛                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                 |                                                                |                            |                                                |
| 16:00                                                                                          |                                       |                                 |                                       |                              |                                       |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 | 15:15～16:00<br>ボディコンディショニング<br>高橋                              |                            | 15:15～16:15<br>ボディ<br>コンディショニング<br>韓 順亜        |
|                                                                                                |                                       |                                 |                                       |                              |                                       |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                                                |                            |                                                |
|                                                                                                |                                       |                                 |                                       |                              |                                       |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 | 16:15～17:00<br>ファットバーンエアロ<br>高橋                                |                            |                                                |
| 17:00                                                                                          |                                       |                                 |                                       |                              |                                       |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16:30～17:00<br>17:00～17:30<br>プライベートレッスン<br>大川原 |                                                                |                            |                                                |
| 調整系レッスン <div></div> は定員22名となります。レッスン開始時間の <b>40分前</b> 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!!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                                                |                            |                                                |
| 18:00                                                                                          | 時間変更<br>18:15～19:15<br>ジャズダンス<br>鈴木 愛 |                                 | 18:30～19:15<br>ファットバーンエアロ<br>田中       |                              | 18:20～19:20<br>ヨーガ<br>＜リラックス＞<br>MIKA |      | 18:30～19:10<br>ヨーガ<br>＜コア＞<br>渡邊 英里子  | 18:10～19:10<br>ボディ<br>コンディショニング<br>佐藤  | <div><div>ボディメイク</div><div>筋肉をつけたい</div><div>姿勢改善</div><div>関節痛改善</div></div> <p>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<br/>お客様一人一人の目標達成を完全サポート！</p> <div>まずはお気軽にご相談ください。</div> <div><div>Let's Try !!</div><div></div><div>時間：15分（初回のみ）<br/>料金：無料<br/>場所：マシンジム<br/>お申込み：フィットネスフロント</div></div> |                                                 |                                                                |                            |                                                |
| 19:00                                                                                          |                                       | 19:15～19:55<br>初級アクア<br>茂木      |                                       |                              | 19:00～19:40<br>初級アクア<br>阿部 采美         |      |                                       | 19:10～19:50<br>初級アクア<br>ANRI           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                                                |                            |                                                |
| 20:00                                                                                          |                                       |                                 |                                       |                              | 19:30～20:00<br>部位別トレーニング<br>黒野        |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                                                |                            |                                                |
| 20:30                                                                                          |                                       |                                 |                                       |                              |                                       |      |                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                                                |                            |                                                |