

# DAI-ICHI HOTEL TOKYO

## FITNESS & AQUA ZONE タイムスケジュール 2025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
10:30													
11:00													
11:30~12:30		11:30~12:30 ヨガ<リラックス> 長嶋		11:30~12:30 健美操 鈴木 いずみ		11:30~12:30 バレエ 中尾		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> 茂木	
12:00	11:30~12:30 ヨガ<ベーシック> 大野							12:10~13:00 ピラティス 金子		12:00~12:45 ラテンダンス HIROMI			
13:00	13:00~13:45 サーキットトレーニング 黒野	13:15~14:15 エンジョイエアロ 高橋	13:30~14:10 初級アクア 上野	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			13:00~13:50 骨盤エクササイズ MOMOKA	13:00~13:30 13:30~14:00 14:00~14:30 プライベートレッスン スタッフ	12:30~13:00 13:00~13:30 プライベートレッスン スタッフ	12:45~13:45 初級エアロ 茂木
14:00	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 上野	14:10~15:10 フラダンス 小宮	14:20~15:00 AQUA ZUMBA 富沢	14:00~14:40 ラテンエアロ 星原		13:30~14:30 健美操 鈴木 いずみ	13:30~14:10 ウォーキングアクア 花井	14:00~15:00 ヨガ<リラックス> MOMOKA			14:10~14:50 初級アクア 茂木
15:00		14:30~15:00 15:00~15:30 プライベートレッスン スタッフ	14:45~15:35 パラエティストレッチ 近藤			14:50~16:05 フラダンス サークル		14:45~15:45 バレエ 鈴木 愛	14:20~15:00 泳法別スイム 中村	15:15~16:00 ボディコンディショニング 高橋			14:30~15:15 サーキットトレーニング 韓 順亜
16:00										16:15~17:00 ファットバーンエアロ 高橋			15:25~16:10 ボディコンディショニング 韓 順亜
17:00										16:30~17:00 17:00~17:30 プライベートレッスン スタッフ			
調整系レッスン <span style="background-color: #f0f0f0; border: 1px solid black; padding: 2px;">調整系</span> 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。										<b>パーソナルトレーニング無料カウンセリング実施中!!</b>			
18:00	18:15~19:15 ジャズダンス 鈴木 愛	18:50~19:35 ZUMBA 富沢		18:20~19:20 ヨガ<リラックス> MIKA	19:00~19:40 初級アクア 阿部 采美	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					
19:00									19:10~19:50 初級アクア 韓 順亜				
20:00		19:15~19:55 初級アクア 茂木		19:30~20:00 部位別トレーニング 黒野									
20:30													

**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

