

DAI-ICHI HOTEL TOKYO

FITNESS & AQUA ZONE タイムスケジュール 2025年5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
								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		11:30~12:30 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						11:30~12:30 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			
													12:30~13:00 13:00~13:30 プライベートレッスン スタッフ
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	12:45~13:45 初級エアロ 茂木	
	14:00~14:30 はじめてスイム 上松							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
14:00~14:45 ZUMBA 富沢	14:30~15:00 15:00~15:30 プライベートレッスン スタッフ		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			14:20~15:00 泳法別スイム 中村			14:30~15:15 サーキットトレーニング 韓 順亜	
		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		15:15~16:00 ボディコンディショニング 高橋			15:25~16:10 ボディコンディショニング 韓 順亜
										16:15~17:15 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 スタッフ				
調整系 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!!			
18:15~19:15 ジャズダンス 鈴木 愛				18:20~19:20 ヨガ <リラックス> MIKA		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	18:45~19:30 ファットバーンエアロ 渡部			19:00~19:40 初級アクア 阿部 采美					19:10~19:50 初級アクア 韓 順亜			
				19:30~20:00 部位別トレーニング 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。

Let's Try !!



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