

DAI-ICHI HOTEL TOKYO

FITNESS & AQUA ZONE タイムスケジュール 2025年10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													
12:00	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		11:00～12:00 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	
								12:10～13:00 ピラティス 金子		12:00～12:45 ラテンダンス HIROMI			12:00～12:30 12:30～13:00 13:00～13:30
13:00	13:00～13:45 サーキットトレーニング 黒野	13:00～14:00 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			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	12:45～13:45 初級エアロ 茂木	プライベートレッスン スタッフ
14:00	14:00～14:45 ZUMBA 富沢	14:00～14:30 はじめてスイム 上松				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			
15:00		14:30～15:00 15:00～15:30 プライベートレッスン スタッフ	14:30～15:20 膝痛・腰痛予防改善 ストレッチ 近藤	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			14:20～15:00 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	14:10～14:50 初級アクア SEN
16:00						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	
17:00										16:15～17:15 ファットバーンエアロ 高橋			
調整系レッスン 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!!			
18:00	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		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			
19:00		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				
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													