DAI－ICHI HOTEL TOKYO

FITNESS & AQUA ZONE タイムスケジュール　2026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
10:00								10:00～10:30 10:30～11:00 **プライベートレッスン** スタッフ						
11:00	11:30～12:30 **ヨーガ** **<ベーシック>** 大野		11:30～12:30 **ヨーガ** **<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 **ヨーガ** **<ベーシック>** 茂木	
12:00									12:10～13:00 **ピラティス** 金子		12:00～12:45 **ラテンダンス** HIROMI		12:45～13:45 **ボディメイクエアロ** 茂木	12:00～12:30 12:30～13:00 13:00～13:30 プライベートレッスン スタッフ
13:00	13:00～13:45 **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**	13:30～14:10 **初級アクア** 上野	13:00～14:00 **ヨーガ** **<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	13:30～14:30 **健美操** 鈴木 いずみ	13:30～14:10 **ウォーキング＆アクア** 花井	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		
14:00	14:00～14:45 **ZUMBA** **富沢**	14:00～14:30 **はじめてスイム** 上松 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	14:00～14:40 **ラテンエアロ** 星原		14:45～15:45 **バレエ** 鈴木 愛	14:20～15:00 **泳法別スイム** 中村	14:00～15:00 **ヨーガ** **<リラックス>** MOMOKA		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
15:00											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**	
16:00										16:30～17:00 17:00～17:30 **プライベートレッスン** スタッフ	16:15～17:15 **ファットバーンエアロ** 高橋			
17:00														

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。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	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
18:00	18:15～19:15 **ジャズダンス** 鈴木 愛		18：45～19:30 **ファットバーンエアロ** 渡部		18:20～19:20 **ヨーガ** **<リラックス>** MIKA		18:30～19:10 **ヨーガ** **<コア>** 渡邉　英里子		18:10～19:10 **ボディコンディショニング** 佐藤	
19:00		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	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										

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

お客様一人一人の目標達成を完全サポートします！

Let's Try !!

時間：15分（初回のみ）
料金：無料
お申し込みはフロントまで！