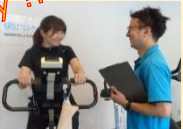


DAI-ICHI HOTEL TOKYO

FITNESS & AQUA ZONE タイムスケジュール 2026年9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										11:00~12:00 アルゼンチンタンゴ &サルサ 中野		11:00~11:50 ZUMBA GOLD 小坂			
12:00	NEW 11:30~12:30 ヨーガ ＜ベーシック＞ 宗本		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			12:10~13:00 ピラティス 金子		12:00~12:45 ラテンダンス HIROMI		11:30~12:30 ヨーガ ＜ベーシック＞ 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	12:45~13:45 ボディメイクエアロ 茂木	
14:00	14:00~14:45 ZUMBA 富沢	14:00~14:30 はじめてスイム 上松					14:00~14:40 ラテンエアロ 星原					14:00~15:00 ヨーガ ＜リラックス＞ MOMOKA			14:10~14:50 初級アクア SEN
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				14:45~15:45 バレエ 鈴木 愛				14:30~15:15 サーキットトレーニング 韓 順亜	
16:00												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	
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。															
18:00												パーソナルトレーニング無料カウンセリング実施中!!			
19:00	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	19:00~19:40 初級アクア 阿部 采美	18:30~19:10 ヨーガ ＜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 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			
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					19:10~19:50 初級アクア 韓 順亜					