FitLAnd TOKYO DOME

スタジオプログラムスケジュール

2026.12〜

time	MON A -VR-	MON B	TUE A -VR-	TUE B	WED A -VR-	WED B	THU A -VR-	THU B	FRI A -VR-	FRI B	SAT A -VR-	SAT B	SUN A -VR-	SUN B
9:00														
9:30	STRECHING 9:30-9:45		STRECHING 9:30-9:45		OXIGENO 9:30-10:00	スタジオ開放 10:00まで	STRECHING 9:30-9:45		STRECHING 9:30-9:45		STRECHING 9:30-9:45		STRECHING 9:30-9:45	
10:00	RADICAL AERO 10:00-10:30	はじめて JAZZ HIPHOP 10:00~10:45 Moe	KIMAX 10:05-10:35	KAYA®ストレッチ 10:00~10:45 Mio	KIMAX 10:20-10:50		RADICAL POWER 10:00-10:30	ピラティス 10:00~10:45 Naoko	UBOUND 10:00-10:30	コンディショニング ストレッチ 10:00~10:45 Kaya	RADICAL STEP 10:00-10:30	モーニングヨガ 10:00~10:45 mika	ELEVEN 10:00-10:30	ピルピスワーク 10:00~10:45 Erina
10:30						ベビママ ピラティス 10：30~11：45 今野								
11:00	RADICAL ONE 10:50-11:20	ヒップホップ 11:00~11:45 Moe	UBOUND 10:55-11:25	ジャイロキネシス® 11:00~11:45 Mio	HYPER C 11:10-11:40		X55 10:50-11:20	フラ 11:00~11:50 タエカ	MEGADANZ (REAL) 11:00-11:45 AI	ベビトレヨガ 11:00~12:00 MARI	HYPER C 10:50-11:20	パワーヨガ 11:00~11:45 mika	UBOUND 10:50~11:20	ピルピスワークアウト 11:00~11:45 Erina
11:30			内容変更											
12:00	UBOUND 11:35-12:05	K-POP 12:00~12:45 Haruka	X55 11:40-12:10	スタジオ開放 12:45まで	DANCE MIX/ ドラマティックジャズダンス 12:00~12:45 YASU-CHIN	スタジオ開放 12:45まで	UBOUND (REAL) 12:00-12:45 葵	スタジオ開放 12:45まで	OXIGENO 12:00-12:30	ヒップホップ 12:15~13:00 MARI	FIGHT DO (REAL) 12:00-12:45 森谷	スタジオ開放 12:45まで	RADICAL POWER 11:35~12:05	bonebeat 12:00~12:45 Erina
12:30	OXIGENO 12:15-12:45		内容変更										STRECHING 12:15~12:30	
13:00	RADICAL POWER (REAL) 13:00-13:45 平野	KAYA®ストレッチ 13:00~13:45 室伏	RADICAL YOGA 12:25-12:55	バレトン® 13:00~13:45 MaYu	MEGADANZ (REAL) 13:00-13:45 宮川	ピラティス 13:00~13:50 今野	FIGHT DO (REAL) 13:00-13:45 葵	ジャズ 13:00~13:45 ERIKO	ELEVEN 12:45-13:15		RADICAL POWER (REAL) 13:00-13:45 森谷	バレトン® 13:00~13:45 ERIKO	FIGHT DO(REAL)/ RADICAL POWER(REAL) 13:00-13:45 junpei	ZUMBA® 13:00~13:45 川上
13:30			内容変更						X55 13:30-14:00	ストレッチポール 13:30~14:15 Naoko				
14:00	UBOUND (REAL) 14:00-14:45 平野	KAYA®トレーニング 14:00~14:45 室伏	RADICAL AERO 13:15-13:45	ヒップホップ 14:00~14:45 MaYu	FIGHT DO (REAL) 14:00-14:45 宮川	ダンサーズ ストレッチ 14:05~14:50 YASU-CHIN	RADICAL POWER 14:00-14:30	ボルドブラ® 14:00~14:45 ERIKO	RADICAL STEP 14:20-14:50	ピラティス 14:30~15:15 Naoko	RADICAL AERO 14:00-14:30	JAZZ HIPHOP 14:00~14:45 ERIKO	UBOUND (REAL) 14:00-14:45 junpei	リラックスヨガ 14:00~14:45 川上
14:30			FIGHT DO 14:00-14:30											
15:00	RADICAL STEP 15:00-15:30		RADICAL POWER 14:45-15:30	スタジオ開放 15:30まで			KIMAX 14:45-15:15	スタジオ開放 15:30まで	MEGADANZ 15:00-15:30		OXIGENO 14:50-15:20	週替わりプログラム 15:00~15:45	RADICAL YOGA 15:00-15:30	週替わりプログラム 15:00~15:45
15:30			時間変更				OXIGENO 15:30-16:00				MEGADANZ 15:35-16:05			
16:00	HYPER C 15:45-16:15	ジャイアンツ ヴィーナスダンス キッズ 15：45~16：45 横山	UBOUND 15:45-16:15	ストリートダンス キッズ 15：45~16：45 MaYu	アーバンスポーツ キッズ 15：45~16：45 牛嶋/岸本/RIKU	スタジオ開放 19:15まで	ELEVEN 16:15-16:45	空手 キッズ 15：45~16：45 神子	HYPER C 15:45-16:15	クラシックバレエ キッズ 15：45~16：45 山口/笠置	X55 16:15-16:45	週替わりプログラム 16:00~16:45	RADCAL AERO 15:50-16:20	週替わりプログラム 16:00~16:45
16:30	RADICAL YOGA 16:30-17:00		HYPER C 16:40-17:10				MEGADANZ 17:00-17:30	空手 ジュニアA 17：00~18：00 神子	RADICAL YOGA 16:30-17:00	クラシックバレエ ジュニアA 17：00~18：10 山口/笠置	UBOUND 17:05-17:35	スタジオ開放 20:30まで	HYPER C 16:30-17:00	スタジオ開放 20:30まで
17:00		ジャイアンツ ヴィーナスダンス リトル1 17：00~18：00 横山		ストリートダンス ジュニアA 17：00~18：00 MaYu	アーバンスポーツ ジュニアA 17:00~18:00 牛嶋/岸本/RIKU				KIMAX 17:30~18:15		KIMAX 17:55-18:25		MEGADANZ 17:15-17:45	
17:30													X55 18:00-18:30	
18:00	MEGADANZ 17:45-18:15		OXIGENO 17:45-18:15				ELEVEN 17:45-18:15				RADICAL POWER 18:45-19:15		RADICAL POWER 18:45-19:15	
18:30	RADICAL POWER 18:30-19:15	ジャイアンツ ヴィーナスダンス リトル2 18：15~19：15 横山	RADICAL POWER 18:30-19:15	ストリートダンス ジュニアB 18：15~19：15 MaYu	UBOUND 18:30-19:15		ボディメイクヨガ 18:45-19:30 YUME	空手 ジュニアB 18：15~19：15 神子	RADICAL POWER 18:30-19:15	クラシックバレエ ジュニアB 18：15~19：30 山口/笠置	RADICAL STEP 19:30-20:00		RADICAL AERO 19:30-20:00	
19:00														
19:30	パンチ＆シェイプ/ FIGHT DO（REAL） 19:30-20:15 須藤/葵	ピラティス 19:30~20:15 MIKA	X55(REAL)/ FIGHT DO(REAL) 19:30-20:15 福田	ベリーダンス 19:30~20:15 LINA	RADICAL POWER （REAL） 19:30-20:15 大河原	K-POP 19:30~20:15 hiNa	X55 (REAL) 19:45-20:30 yukio	ビルピスワークアウト 19:30~20:15 Erina	MEGADANZ (REAL) 19:30-20:15 長妻	はじめてバレエ 19:45~20:30 山口				
20:00														
20:30	ZUMBA®/ X55（REAL） 20:30-21:15 須藤/葵	リラックスヨガ 20:30~21:15 MIKA	UBOUND (REAL) 20:30-20:45 福田	ボディ コンディショニング 20:30~21:15 LINA	FIGHT DO (REAL) 20:30-21:15 波多野	GIRLS HIPHOP 20:30~21:15 hiNa	OXIGENO (REAL) 20:45-21:30 yukio	bone beat 20:30~21:15 Erina	UBOUND (REAL) 20:30-21:15 長妻	バレエストレッチ 20:45~21:15 山口				
21:00														
21:30	RADICAL STEP 21:30-22:00	スタジオ開放 22:15まで	HYPER C 21:35-22:05	スタジオ開放 22:15まで	X55 21:40-22:10	スタジオ開放 22:15まで	STRECHING 21:45-22:00	スタジオ開放 22:15まで	FIGHT DO 21:30-22:00	スタジオ開放 22:15まで				
22:00														

■VRプログラムメニュー【RADICAL FITNESS】

カテゴリー	プログラム	強度		シューズ/定員	内容
格闘技	 FIGHT DO® ファイドゥ	運動強度	：★★★	12名	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラス
		難易度	：★★		
筋コンディショニング	 RADICAL POWER® ラディカルパワー	運動強度	：★★★	12名	バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく、全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラム
		難易度	：★		
カーディオ有酸素	 X55® エクストリーム フィフティーファイブ	運動強度	：★★★	12名	脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ボディカンターリング」のための理想的なワークアウトを一度に実現する、エネルギッシュで高強度のエクササイズ
		難易度	：★★		
コンディショニング 身体調整	 OXIGENO® オキシジェノ	運動強度	：★★	–	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の連動性、協働性を養っていくプログラム
		難易度	：★★	12名	
トランポリン	 UBOUND® ユーバウンド	運動強度	：★★★	12名	ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラム
		難易度	：★★		
格闘技	 KIMAX® キーマックス	運動強度	：★★★	10名	ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を専用の倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラム
		難易度	：★★		
ダンス	 MEGA DANZ® メガダンス	運動強度	：★★	15名	ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全曲11で構成され、シンプルな動きとダイナミックなアレンジで、まさにメガ（大きな）級な楽しさを提供できるプログラム
		難易度	：★★		
筋コンディショニング	 HYPER C® ハイパーシー	運動強度	：★★★	12名	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施することを目的としたコアHIIT（ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング）プログラム
		難易度	：★★		
筋コンディショニング	 ELEVEN® イレブン	運動強度	：★★★	12名	プライオメトリクス、ファンクショナル、アスレティックエクササイズを巧みに組み合わせ、ワークとリカバリーブロックを最適に融合させた、自重のみを利用したファンクショナルトレーニングプログラム
		難易度	：★★		
コンディショニング 身体調整	 STRECHING® ストレッチング	運動強度	：★	–	オキシジェノのストレッチパートをベースに構成され、短時間のベーシックな内容で筋肉の不均衡を防ぎ、ケガを予防し、パフォーマンスが向上します。
		難易度	：★	12名	
コンディショニング 身体調整	 RADICAL YOGA® ラディカル・ヨガ	運動強度	：★	–	体内の生命エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行う事で、脊柱の調整、内臓の活性化、ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えることができます。
		難易度	：★★	12名	
カーディオ有酸素	 RADICAL AERO® ラディカル・エアロ	運動強度	：★★	12名	刺激的でエネルギッシュなエアロビクスの動きで構成され、脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能向上を望む初心者も参加できるカーディオエクササイズプログラムです。
		難易度	：★		
カーディオ有酸素	 RADICAL STEP® ラディカル・ステップ	運動強度	：★★	12名	骨格筋別の特徴的な4つの異なるフォーマットが3ヶ月毎に更新します。基礎代謝アップ、体力・筋肉強化などの目的に最大の効果を発揮します。
		難易度	：★★		
筋コンディショニング	 RADICAL ONE® ラディカルワン	運動強度	：★	12名	フィットネス初心者のカラダづくりを目的とした自重やライトプレートを活用した全身トレーニングプログラムです。シンプルな構成で音楽に合わせることなくエクササイズできます。
		難易度	：★		
カーディオ有酸素	 TOP RIDE® トップライド	運動強度	：★★★	–	サイクルファンに究極のフィジカルコンディショニングとトレーニングを提供する最高のプログラムです。クライム、レースなどロードバイクの臨場感を存分の楽しむことができます。 **※ジムエリア（カーディオマシンエリア）で実施**
		難易度	：★★		

※赤字･･･リアル（対面）でも実施

■対面プログラムメニュー

カテゴリー	プログラム	強度		シューズ	内容
カーディオ有酸素	ピルビスワークアウト	運動強度	★★	–	骨盤調整×筋トレ×有酸素運動プログラムで骨盤の安定と全身の筋バランスを向上させ、バランスの取れた自由に動ける体を実現するクラス。
		難易度	★★		
	パンチ＆シェイプ	運動強度	★★		空手やボクシングなどの動きを取り入れた格闘技エクササイズで心肺機能の向上や脂肪燃焼の効果がある有酸素プログラム。
		難易度	★★		
	BEAT BOX WORKOUT	運動強度	★★		パンチやキックなど格闘技の動きを、音楽に合わせて楽しむフィットネスプログラム
		難易度	★★		
筋コンディショニング	KAYA®トレーニング	運動強度	★	–	KAYA®トレーニングの応用編で、美しいバレエの動きに繋げるためのトレーニングをバレエ音楽に乗せてお伝えします。
		難易度	★		
	バレトン®	運動強度	★★	–	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで体幹を鍛えながら柔軟性の向上も図るボディメイクエクササイズクラス。
		難易度	★★★		
	ボディコンディショニング	運動強度	★	–	ストレッチや簡単なエクササイズで全身をほぐし、姿勢や身体のバランスを整えます。柔軟性や筋力を高めながら、疲れにくく動きやすい身体を目指す、初心者の方にもおすすめのクラス。
		難易度	★		
	パワーヨガ	運動強度	★★★	–	流れるように複数のポーズを展開する「アシュタンガヨガ」と体軸と骨盤矯正に重点を置く「アイアンガーヨガ」を組み合わせ「動」と「静」のポーズを流れるように行うフィットネスヨガクラス。
		難易度	★★★		
	ボディメイクヨガ	運動強度	★★	–	ボディラインやコアの強化にも意識を向けながら、一呼吸一動作で動き脂肪燃焼効果を高めるヨガのクラスです。
		難易度	★★		
ダンス	はじめて JAZZ HIPHOP	運動強度	★		主にジャズダンスやヒップホップダンスの要素を取り入れた振付を洋楽・邦楽・K-Popに合わせて踊る初級クラス。
		難易度	★		
	ベリーダンス	運動強度	★	–	ベリーダンスでは、日頃あまり使わない関節や筋肉を動かし、全身が整います。 特に骨盤回りを色々な方向に動かしていくので、ウエストのシェイプや血流がよくなります。 難しいステップなどは特に行わず、初めての方にも簡単に取り組める動きで流れるように進めていきます。
		難易度	★		
	はじめてバレエ	運動強度	★	–	身体の軸を意識して行い、普段の生活でも美しい姿勢を手に入れることができます。 初めての方にも無理なく行える基礎的なステップのみでお送りいたします。
		難易度	★		
	フラ	運動強度	★	–	ハワイの伝統的な民族舞踊「フラ」の基本動作と振付を楽しみながら習得するクラス。
		難易度	★★		
	DANCE MIX	運動強度	★★		ラテンダンスミックスで踊りながら振付を完成させる有酸素系ダンスプログラム。基本を中心に展開しますので初心者の方、経験者の方、どなたにでもお楽しみ頂けます。
		難易度	★		
	ドラマティックジャズダンス	運動強度	★★		バレエの基礎にジャズダンスの表現力と演劇的な要素、そしてヒップホップなどのストリート要素が融合した、感情豊かでストーリー性のあるダンススタイル。
		難易度	★		
	ジャズ	運動強度	★★		クラシックバレエを基礎として、体の芯を意識して姿勢よく感情を全身で表現しながら踊りを楽しむクラス。
		難易度	★★		
	JAZZ HIPHOP	運動強度	★★		主にジャズダンスやヒップホップダンスの要素を取り入れた振付を洋楽・邦楽・K-Popに合わせて踊るクラス。
		難易度	★★		

カテゴリー	プログラム	強度		シューズ	内容
ダンス	ヒップホップ	運動強度	★★		ストレッチ・リズムトレーニング・ステップ練習をしながら、様々な振付を楽しむクラス。
		難易度	★★		
	GIRLS HIPHOP	運動強度	★★		ヒップホップの力強さに、女性らしいしなやかさやセクシーさ、キュートさをミックスしたダンスジャンルです。胸や腰のラインを強調する動きや、滑らかなステップが特徴です。
		難易度	★★		
	ZUMBA®	運動強度	★★		ラテン系の音楽とダンスを融合させステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく 創作されたダンスフィットネスエクササイズ。
		難易度	★★		
	K-POP	運動強度	★★		流行のK-POPに合わせて、楽しんで身体を動かしましょう。 振付は印象的な部分はアーティストと同じ振付を、難しい部分は簡単バージョンに切り替えてお送りいたします。
		難易度	★★		
コンディショニング 身体調整	モーニングヨガ リラックスヨガ	運動強度	★	–	前半は呼吸にフォーカスしながら心地良いフローで身体を温めて集中力と頭の覚醒感を高め、後半は自律神経系へアプローチした深いリラクゼーションを感じて心身の調和を図るクラス。
		難易度	★		
	ピラティス	運動強度	★	–	身体の軸を鍛え、美しいボディラインを維持するための筋力と柔軟性を養うクラス。
		難易度	★		
	KAYA®ストレッチ	運動強度	★	–	今までになかったストレッチの前のストレッチ。緩めて・繋げて・巡らせる、自分自身でケアも出来る様になる、身体の土台作りを行うクラス。
		難易度	★		
	バレエストレッチ	運動強度	★	–	フロアでのストレッチ・軽いトレーニングによりバレエダンサーのような柔らかく、強い身体を作るクラス。
		難易度	★		
	bone beat	運動強度	★	–	振動型ストレッチ補助具「ストレッチビート」を使用して骨を振動させることで骨量の低下を予防し、運動機能の活性化を目的とした新しいコンディショニングレッスンのクラス。
		難易度	★		
	ダンサーズストレッチ	運動強度	★		身体の柔軟性向上、けがの予防、パフォーマンス向上を目的としたストレッチ。 ダンスを踊る前に音楽に合わせて身体をほぐしていくクラス。
		難易度	★		
	ジャイロキネシス®	運動強度	★★	–	ヨガ・バレエ・水泳・太極拳・気功をベースにしたプログラム。流れるようにしなやかに背骨で円と螺旋を描き、オリジナルの呼吸法で全身にエネルギーを巡らせるクラス。
		難易度	★		
	ピルビスワーク	運動強度	★★	–	骨盤の動きと呼吸を調和させ、日常の姿勢改善を目指すピルビスワーク。朝夕の骨盤ケアや月経周期に合わせたエクササイズクラス。
		難易度	★★		
	ポルドプラ®	運動強度	★★	–	バレエやダンスの動きをベースに音楽に合わせて行うダンス系コンディショニングエクササイズ。 体幹強化・姿勢改善したい方にお薦めのクラス。
		難易度	★★		
	ストレッチポール	運動強度	★	–	ストレッチポールを使用して姿勢のリセット、筋肉のこりをほぐすクラス。
		難易度	★		
	コンディショニングストレッチ	運動強度	★	–	ストレッチや軽い筋力とレーニングリラクゼーションを取り入れた、柔軟性の向上、筋力の強化、血行促進、疲労回復、パフォーマンスの向上、健康増進など全身の健康状態の改善していくクラス。
		難易度	★		
	週替わりプログラム	運動強度・難易度はプログラムによって異なります。		プログラムによって異なります。	様々なカテゴリーのプログラムがおこなわれます。詳細はフロントまたはスタジオ前のサイネージに掲出いたします。