

フィットネスクラブ東京ドーム スタジオ年末年始プログラム

| | 2025年12月30日（火） | | 2025年12月31日（水） | | 2026年1月3日（土） | | |
|-------|--|---|---|---------|--|---|-------|
| | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | |
| 10:00 | | | | check ! | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:30-11:15 ハイ&ロー 小山(文) | | 10:30-11:15 レップリーボック45 高橋 | | | 10:30-11:15 おためし ステップリーボック Naoko | 10:30 |
| 11:00 | | 10:40-11:25 おためし リーボック マーシャル 川村 | | | 10:40-11:25 ZUMBA® Aki | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 11:40-12:25 ピラティス Naoko | 11:50-12:20 肩・腰スッキリ 川村 | 11:40-12:25 骨盤ストレッチ KAORI | | 11:50-12:35 レップリーボック45 佐藤 | 11:40-12:25 ピラティス Naoko | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 12:50-13:35 ヨガ KAZU | 12:45-13:30 おためしHIPHOP MASA-C | 12:50-13:35 シェイプⅠ KAORI | | 13:00-13:30 肩・腰スッキリ 佐藤 | 12:50-13:35 HIPHOP 荒川 | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 14:00-14:45 ハイ&ロー 粕谷 | 14:10-14:55 ポルドブラ ERIKO | ◎ 14:00-14:45 バレエストレッチ 片桐 | | 14:10-14:55 ビギナー ステップリーボック 小畑 | 14:00-14:45 ヨガ 栗原 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 15:10-15:55 ビギナー ステップリーボック 粕谷 | 15:20-16:05 JAZZ ERIKO | 15:10-15:55 バレトン ERIKO | | 15:20-16:05 シェイプⅠ 小畑 | 15:10-15:55 ピラティス 吉田 | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | 16:30-17:15 レップリーボック45 生瀬 | 16:35-17:20 ピラティス Mutsumi | 16:20-17:05 ピラティス ERIKO | | 16:30-17:15 バーチャルボクシング 吉田 | 16:20-17:05 シェイプ ステップリーボック 栗原 | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | ◎ バレエストレッチ バレエの動作をストレッチに取り入れ、 リラックスしながら身体をほぐすクラス。 姿勢改善・柔軟性の向上・引き締め効果が 期待でき、男女共に受けられるプログラム。 （難易度ー★入門初級レベル） 初めての方でも安心してご参加いただけます。 | | | | 17:00 |
| 17:30 | | 17:40-18:25 HIPHOP 荒川 | | | | 17:30-18:15 ハイ＆ロー 栗原 | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | | | 20:00 | |
| 21:00 | | | | | | 21:00 | |

2025年12月30日（火）・31日（水）

2026年 1月 1日（木）・ 2日（金）

1月 3日（土）

4日（日）

特別営業日

年始休館日

特別営業日

通常営業

特別営業日時間 10:00~21:00（プール・ジム・スタジオは20:30まで）