

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					
10:30	10:30-11:15 ハイ&ロー 小山(文)		10:30-11:15 おためし リーボック マーシャル 川村		10:30-11:15 おためし ステッpriーボック
11:00			高橋		Naoko
11:30					
12:00	11:40-12:25 ピラティス Naoko		11:40-12:25 骨盤ストレッチ KAORI		11:40-12:25 ピラティス Naoko
12:30					
13:00	12:50-13:35 ヨガ KAZU		12:50-13:35 おためしHIPHOP MASA-C		12:50-13:35 HIPHOP 荒川
13:30					
14:00	14:00-14:45 ハイ&ロー 粕谷		◎ 14:00-14:45 バレエストレッチ 片桐		14:00-14:45 ヨガ 栗原
14:30					
15:00	15:10-15:55 ビギナー ステッpriーボック 粕谷		15:10-15:55 JAZZ ERIKO		15:10-15:55 ピラティス 吉田
15:30					
16:00	16:30-17:15 レッpriーボック45 生瀬		16:20-17:05 ピラティス ERIKO		16:20-17:05 シェイプ ステッpriーボック 栗原
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 - ★ 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。	check!	17:30-18:15 ハイ&ロー 栗原
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
20:00					
21:00					

2025年12月30日 (火)・31日 (水)

特別営業日

2026年 1月 1日 (木)・2日 (金)

年始休館日

1月 3日 (土)

特別営業日

4日 (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)