FITNESS CLUB
TOKYO DOME

スイミング祝日プログラム

2026 年 11 月 3 日（火）

	1	2	3	4	5	6	7	8
10:00	マタニティ プールサイドにて 10：10 ～							
11:00	10：30 ～ 11：30 マタニティ							
12:00		定員36名						
13:00		12：30 ～ 13：15 アクアエクササイズⅠ 稲 葉 IR						
14:00	有 料 パーソナル							
	有 料 パーソナル							
15:00		15：00 ～ 16：00 リズム水泳 （有料イベント）						
16:00			16：00～18：00 トップ アスリート					
17:00								
18:00	有 料 パーソナル							
	18：00 ～ 19：00 スピードアップ							
19:00								
20:00								
20:30								
21:00	1	2	3	4	5	6	7	8

2026 年 11 月 23 日（月）

	1	2	3	4	5	6	7	8
10:00								
11:00	有 料 パーソナル							
	有 料 パーソナル							
12:00		定員36名						
		12：00 ～ 12：45 アクアエクササイズⅠ 浜 田 IR						
13:00								
14:00								
15:00	14：00 ～ 16：30 リズム水泳 （有料イベント）							
16:00			16：00～18：00 トップ アスリート					
17:00								
18:00	有 料 パーソナル							有 料 ハイドロ
	18：00 ～ 19：00 ロングディスタンス							
19:00								有 料 ハイドロ
20:00								
20:30								
21:00	1	2	3	4	5	6	7	8

■ ｱｸｱ ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑは【 10月25日(日) PM 10：00 】よりマイページにてWEB予約が開始となります ■

■ 有料プログラム は 【 10月25日(日) PM 9：00 】よりマイページにてWEB予約が開始となります ■

≪ 営業時間 ≫ 10：00 ～ 21：00 迄 （ ※ 最終入館時間 20：00 迄 ）

≪ 利用時間 ≫ 各エリア 20：30 迄 (プール・トレーニングルーム・スタジオ・スパラクーア)

※ 状況によりレッスン内容や営業時間が変更となる可能性がありますので、予めご了承ください ※