フィットネスクラブ東京ドーム　スタジオプログラムタイムスケジュール　2026年10月～

M O N

スタジオA

- 10:40－11:25 ヨガ 川上
- 11:50－12:20 レッツリーボック30 スタッフ
- 12:45－13:30 ピラティス Naoko
- 14:10－14:55 ZUMBA® Aki
- 15:20－16:05 ハワイアンフラ 新野
- 18:15－19:00 ピラティス 小山（真）
- 19:25－19:55 UBOUND30 スタッフ
- 20:25－21:10 ヨガ SATOSHI

スタジオB

- 10:30－11:15 おためしエアロ スタッフ
- 11:40－12:25 ビギナー Naoko
- 12:50－13:35 ハイ＆ロー 堤
- 14:00－14:45 バレトン MaYu
- 15:10－15:55 ビギナーステップリーボック 渡辺(優)
- 18:20－19:05 おためしステップリーボック 渡辺(優)
- 19:30－20:15 ポルドブラ KAORI
- 20:40－21:25 シェイプ I KAORI

T U E

スタジオA

- 10:30－11:15 ハイ＆ロー 小山(文)
- 11:40－12:25 レッツリーボック45 大山
- 12:50－13:35 ヨガ KAZU
- 14:00－14:45 ハイ＆ロー 粕谷
- 15:05－15:50 ビギナーステップリーボック 粕谷
- 16:15－17:00 ZUMBA® 川上
- 18:10－18:55 ピラティス Naoko
- 19:20－20:05 レッツリーボック45 平瀬
- 20:30－21:15 ZUMBA® GOLD 菊池

スタジオB

- 7:15－8:00 ビギナー 小山(文)
- 10:40－11:25 おためしリーボックマーシャル 川村
- 11:50－12:20 肩・腰スッキリ 川村
- 12:45－13:30 おためしHIPHOP MASA-C
- 13:55－14:55 有料 ハワイアンフラ 河西
- 15:20－16:05 ハワイアンフラ 河西
- 16:30－17:20 有料 ピラティス Naoko
- 18:15－19:00 HIPHOP 荒川
- 19:25－20:10 ラテンエアロ 菊池
- 20:35－21:20 バーチャルボクシング Lenn

W E D

スタジオA

- 10:30－11:15 ZUMBA® YUKI
- 11:40－12:25 ビギナーステップリーボック 渡辺(優)
- 12:50－13:35 シェイプ I KAORI
- 14:00－14:45 ヨガ mika
- 15:10－15:55 ラテンエクスプレスコンサルサ 菊池
- 16:25－16:55 骨盤ストレッチ 菊池
- 18:15－19:00 レッツリーボック45 スタッフ
- 19:25－20:10 ビギナーステップリーボック 小畑
- 20:35－21:20 ファイティングエアロ 小畑

スタジオB

- 7:15－8:00 骨盤ストレッチ 佐藤
- 10:40－11:10 らくらく体操 渡辺(優)
- 11:35－12:20 骨盤ストレッチ KAORI
- 12:45－13:30 ピラティス Mutsumi
- 13:55－14:55 有料 バレエ 片桐
- 15:20－16:20 太極拳 成松
- 19:20－20:05 キックボクシングエクササイズ 堤
- 変 20:25－21:10 ヨガ KAZU

T H U

スタジオA

- 10:40－11:25 ZUMBA® 桜井
- 11:50－12:35 ヨガ Meg
- 13:00－13:45 ピラティス Naoko
- 14:05－14:50 UBOUND45 SUW
- 15:10－16:10 太極拳 中島(和)
- 18:20－19:05 リーボックマーシャル 大山
- 19:30－20:15 パワーヨガ mika
- 20:40－21:25 ZUMBA® 菊池

スタジオB

- 7:15－8:00 朝ヨガ 小山(文)
- 10:30－11:15 シェイプステップリーボック 小山(文)
- 11:40－12:25 おためしエアロ 桜井
- 12:50－13:35 シェイプ I Meg
- 13:55－14:40 HIPHOP MAYUKO
- 15:00－15:45 バレエ（初級） 片桐
- 16:15－17:00 青竹体操 スタッフ
- 18:30－19:15 おためしエアロ 菊池
- 19:40－20:25 シェイプ I すう
- 20:50－21:35 ハイ＆ロー すう

F R I

スタジオA

- 7:15－8:00 ピラティス Naoko
- 10:30－11:15 シェイプ I 佐藤
- 11:40－12:25 ファイティングエアロ 関
- 12:50－13:35 ビギナー 関
- 14:00－14:45 ヨガ 関根
- 15:05－15:50 UBOUND45 是枝
- 変 16:15－17:00 RADICAL POWER スタッフ
- 18:20－19:05 バレトン ERIKO

スタジオB

- 10:40－11:25 おためしJAZZ 新岡
- 11:45－12:30 JAZZ 新岡
- 13:00－13:45 HIPHOP MASA-C
- 変 14:10－14:55 ZUMBA® Aki
- 15:20－16:05 ピラティス Sayaka
- 19:00－20:00 有料 バレエ 坂本
- 20:25－21:10 JAZZ ERIKO

S A T

スタジオA

- 10:40－11:25 ZUMBA® Aki
- 11:50－12:35 レッツリーボック45 スタッフ
- 変 13:00－13:30 月替わりレッスン スタッフ
- 14:10－14:55 ビギナーステップリーボック 小畑
- 15:20－16:05 シェイプ I 小畑
- 16:30－17:15 バーチャルボクシング 吉田
- 17:40－18:25 ハイ＆ロー 栗原
- 18:50－19:35 ヨガ 川上

スタジオB

- 10:30－11:15 おためしステップリーボック Naoko
- 11:40－12:25 ピラティス Naoko
- 12:50－13:35 HIPHOP 荒川
- 14:00－14:45 ヨガ mika
- 15:10－15:55 ZUMBA® 中島(範)
- 16:20－17:05 シェイプステップリーボック 栗原
- 17:30－18:30 有料 バレエ 青山

S U N

スタジオA

- 親子体操
- キッズダンス
- ジュニアダンス
- 13:30－14:15 ラテンエアロ 菊池
- 14:40－15:25 ハイ＆ロー 堤
- 15:50－16:35 ヨガ mika
- 17:00－17:45 レッツリーボック45 スタッフ
- 18:10－18:50 UBOUND エレメント UBOUND30 つぐみ

スタジオB

- キッズチア
- キッズバレエ
- ジュニアバレエ
- 13:35－14:20 K-POP ※3ヶ月毎にIR が変更となります
- 14:45－15:30 パワーヨガ mika
- 15:55－16:40 キックボクシングエクササイズ 堤
- 17:05－17:50 ビギナー 佐藤
- 18:15－19:00 骨盤ストレッチ 佐藤

【レッスン予約・キャンセルのお申し込み/休講・代行案内等がご確認いただけます！！】
会員マイページはこちらから
↓

フィットネスクラブ東京ドーム × LINE@ 友だち募集中
お得な情報 配信中 !!

・・・このﾏｰｸのﾚｯｽﾝは初めての方でも安心してご参加頂けます

スタジオプログラム内容

エアロビクス

レッスン名	時間	強度(♪)／難易度(★)	内　容	室内シューズ	定員(名)
おためしエアロ	30 45	♪　／ ★	エアロビクス入門編。音楽に合わせて身体を動かすエアロビクスを行うのに必要な技術を身につけるクラス。	必要	スタジオA 35 スタジオB 30
ビギナー	45	♪♪　／ ★	エアロビクス初級編。エアロビクスダンスエクササイズに慣れるためのクラス。	必要	
シェイプⅠ	45	♪♪　／ ★★	脂肪燃焼で理想のボディに近づけるクラス。低衝撃なエクササイズで効率良く脂肪を燃焼しスリムボディを目指すクラス。	必要	
ハイ&ロー	45	♪♪♪　／ ★★★	エアロビクスを幅広く楽しめ、ハイインパクトとローインパクトのエクササイズを組み合わせながら身体を慣らし 持久力の向上を目指すクラス。	必要	
ファイティングエアロ	45	♪♪♪♪　／ ★★★★	エアロビクスダンスの最高峰レッスン、ハイインパクト全般を楽しみながら足腰を鍛え身体も心も パワーアップできる上級クラス。	必要	

ステップ

レッスン名	時間	強度(♪)／難易度(★)	内　容	室内シューズ	定員(名)
おためしステップリーボック	45	♪　／ ★	ステップリーボック入門編。ステップ台を使うエクササイズの基本技術を無理なく楽しく習得できるクラス。	必要	スタジオA 35 スタジオB 30
ビギナーステップ リーボック	45	♪♪　／ ★	ステップ台を使った、脚に対して低衝撃なエアロビクスエクササイズ。 ゆっくりとした音楽で行う誰にでもできる、シンプルかつ効果的なエクササイズ。	必要	
シェイプステップリーボック	45	♪♪　／ ★★	ステップ台を使った多様な動き、方向にも慣れながら脂肪燃焼を目指していくクラス。	必要	

ダンス

レッスン名	時間	強度(♪)／難易度(★)	内　容	室内シューズ	定員(名)
ハワイアンフラ	45	♪♪　／ ★★	楽しく、ゆっくりとステップを踏み踊るダンス。優雅な動きで心身の健康をはかるクラス。	必要	スタジオA 35 スタジオB 30 バレエ 20 【有料】 ハワイアンフラ 15 バレエ 20
ハワイアンフラ(有料)	60	♪♪　／ ★★	楽しみながら様々な曲にチャレンジ！踊るだけではなくハワイ独自の文化や曲の内容を深めるクラス。	必要	
ラテンエアロ	45	♪♪　／ ★★	ラテンダンスで使用するステップをエアロビクスアレンジ！ ダンスの楽しさとエクササイズ効果を同時に感じていただけるクラス。	必要	
おためしJAZZ	45	♪　／ ★	リズムビートに合わせ身体を動かし、ダンスの振り付けを楽しむクラス。	必要	
JAZZ	45	♪♪　／ ★★★			
おためしHIPHOP	45	♪　／ ★	ステップバリエーションを楽しみながらダンスを習得していくクラス。	必要	
HIPHOP	45	♪♪　／ ★★			
K-POP	45	♪♪　／ ★★	世界中で大流行しているK-POPダンス♪ 様々な曲のイントロ部分をレクチャーしていくスタイルのクラス。 ※3ヶ月毎にIRが変更されます。(館内掲示をご確認ください)	必要	
ZUMBA GOLD®	45	♪　／ ★	ゆっくりなテンポで一つ一つの振り付けを楽しむことができます。 通常のズンバに比べ低強度、キューイングありのクラス。	必要	
ZUMBA®	45	♪♪♪　／ ★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させてステップや複雑なコーディネーションに 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。	必要	
バレエ(初級)	45	♪　／ ★	楽しみながら美しく、しなやかなボディラインをつくるクラス。	必要	
バレエ(有料)	60	♪♪　／ ★★			
ラテンエクスプレス コンサルサ	45	♪♪　／ ★★	ラテン音楽のなかでもポピュラーになったサルサのリズムを使い基本動作からバリエーション までをシンメトリーに展開していく新しいラテン系エクササイズです。	必要	
ボルドブラ	45	♪　／ ★	バレエやピラティスの動きをベースに音楽に合わせて行うコンディショニングエクササイズ。 体幹強化、姿勢改善を目指していくクラス。	―	

カルチャー&リラックス

レッスン名	時間	強度(♪)／難易度(★)	内　容	室内シューズ	定員(名)
太極拳	60	♪　／ ★	中国の武術、ゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス。	必要	スタジオA 35 スタジオB 30 【有料】 ピラティス 20
朝ヨガ	45	♪　／ ★	起きたての身体にやさしいポーズと呼吸で気持ちの良い1日をスタートさせるクラス。	―	
ヨガ	45	♪　／ ★	忙しい日々を忘れ、やさしいポーズを取りながら呼吸を整え、瞑想の世界で心身共にリラックスをはかるクラス。	―	
パワーヨガ	45	♪♪♪　／ ★★★	アシュタンガヨガをベースに筋力トレーニングと瞑想で様々なポーズを流れるように行うクラス。	―	
ピラティス	45	♪♪　／ ★★	心身の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていきます。 ご自分の姿勢、お腹、ウエストまわりが気になる方にお薦めなクラス。	―	
ピラティス(有料)	50	♪♪　／ ★★			
肩・腰スッキリ	30	♪　／ ★	ストレッチポールを使って身体をリセットさせることで効果をすぐに体験できます。 短時間で心地よさを感じられるクラス。	―	
らくらく体操	30	♪　／ ★	自宅でもできる簡単で、手軽な体操。誰でもできる内容です。肩こりや腰痛の方にもお薦めのクラス。	必要	
青竹体操	45	♪　／ ★	脚の裏を刺激し、心身をリラックスさせるクラス。	―	
バレトン	45	♪　／ ★	フィットネスと、バレエと、ヨガ、それぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるように つなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。	―	
骨盤ストレッチ	30 45	♪　／ ★	骨盤と骨盤まわりを正しい位置に調整・リセットし、美しい理想のボディラインに近づけていくクラス。	―	

トレーニング

レッスン名	時間	強度(♪)／難易度(★)	内　容	室内シューズ	定員(名)
レッグリーボック	30	♪♪　／ ★	音楽に合わせて筋力トレーニングができます。	必要	スタジオA 35 ※UBOUND 30
	45	♪♪　／ ★★	筋力、筋持久力、パワー、コアバランスを行うクラス。		
RADICAL POWER	45	♪♪♪　／ ★★	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クラス。	必要	
UBOUNDエレメント	10	♪　／ ★	UBOUNDの特性や効果、動作の説明を行うクラス。(UBOUND30のレッスンとセットでの実施となります。)		
UBOUND	30 45	♪♪♪♪　／ ★★	1人用のトランポリンを使用し、跳ぶ(バウンド)・ジョギングといった動きをハイテンポな音楽に合わせて行う 心肺機能や体幹、下肢の筋力向上に効果的なクラス。	必要	

格闘技

レッスン名	時間	強度(♪)／難易度(★)	内　容	室内シューズ	定員(名)
おためしリーボック マーシャルアーツ	45	♪♪　／ ★	格闘技のパンチや簡単なキックを使ってストレス解消を目指すクラス。	必要	スタジオA 35 スタジオB 30
リーボックマーシャルアーツ	45	♪♪　／ ★★	西洋ボクシングと空手などの要素を取り入れて、フィットネス動作が融合されシェイプアップが期待できるクラス。	必要	
バーチャルボクシング	45	♪♪　／ ★★	シャドーボクシングを基にして作られ、脂肪燃焼や心肺機能の向上、ストレス発散などを目的とし 動作から対戦相手を仮想(バーチャル)想定した上で行うクラス。	必要	
キックボクシング エクササイズ	45	♪♪　／ ★★	格闘技のヒザ蹴りやパンチの動作を音楽に合わせながら行い、ストレス発散をしていきます。 股関節を沢山動かすことで、お腹まわりのシェイプアップにも効果的なクラス。	必要	
FIGHT　DO	30	♪♪♪　／ ★★★	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、柔軟性向上に期待ができるクラス。	必要	

【スタジオ参加の皆様へ】

・各レッスン定員人数を設けています。
　WEB予約方法に関しては別紙よりご確認ください。
・レッスンは自己の体調に合わせてご参加ください。
・安全上の理由によりレッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
・水分を補給しながらご参加ください。
・シューズはクラス内容に合った、各自の足に合う物をお履きください。
※トレーニング室内では、シューズの着用が必要となります。
・レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。

・・・このマークのレッスンは初めての方でも安心してご参加いただけます。

【レッスン予約・キャンセルのお申し込み/休講・代行案内等がご確認いただけます！】

会員マイページはこちらから →

フィットネスクラブ 東京ドーム × LINE@ 友だち募集中

お得な情報 配信中 !!