FITNESS CLUB
TOKYO DOME

スイミング プログラム タイムスケジュール 2026年 10月 ～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
6							
7							
8	8:00 トップアスリート	8:00 トップアスリート	8:00 トップアスリート	8:00 トップアスリート	8:00 トップアスリート	8:00 トップアスリート	
9		パ（有料）		パ（有料）		パ（有料）	
10	パ（有料）	マタニティ：プールサイドにて 10:10～	パ（有料）	マタニティ：プールサイドにて 10:10～	パ（有料）	マタニティ：プールサイドにて 10:10～	
11	10:30 〇〇スイム	10:30 マタニティ	10:30 シェイプスイム	10:30 マタニティ	10:30 シェイプスイムハード	10:30 マタニティ	
12	定員36名 12:00 アクアエクササイズⅠ 浜田 浩之	定員36名 12:30 アクアエクササイズⅠ 稲葉 孝宏	12:30 ビギナー Fr / Bc Br Fly	定員20名 12:00 ウォーキング＆ジョグ	12:00 チャレンジ	定員20名 12:00 らくらくエクササイズ	12:00 トライフォーミング
13	定員20名 13:00 ウォークコンディショニング 13:30 チャレンジ		13:30 チャレンジ	12:30 フォーミングベーシック	12:30 ビギナー Fr / Bc Br Fly パ（有料）	パ（有料）	パ（有料） パ（有料）
14		14:00 トライフォーミング	定員20名 14:00 Gymstick H2O スタッフ		定員36名 14:30 アクアエクササイズⅠ Han	定員36名 13:45 アクアエクササイズⅠ 鈴木 隼人	14:00 スピードアップ
15	15:00 フォームスイム	15:30 ロングディスタンス	定員36名 15:00 アクアエクササイズⅡ 大貫那知子	15:00 スピードアップ	15:30 フォーミングテクニック	15:00 シェイプスイムハード	パ（有料） 有料
16	パ（有料）	パ（有料）	パ（有料）	16:00 ハイドロ（有料） パ（有料） 16:30 有料	16:30 有料	15:30 ハイドロ（有料） パ（有料）	16:00 トップアスリート
17	17:00 トップアスリート	17:00 トップアスリート	17:00 トップアスリート	17:00 ハイドロ（有料） 17:00 トップアスリート	17:00 トップアスリート	16:00 トップアスリート	
18		17:45 ハイドロ（有料） 18:45 ハイドロ（有料）				18:00 スピードアップ	
19	パ（有料）	定員36名 19:15 アクアエクササイズⅠ 鈴木 隼人	パ（有料）	定員36名 19:15 アクアエクササイズⅡ 早川 陽佑	パ（有料）		
20	19:30 トライシェイプ	パ（有料）	20:00 シェイプスイム	パ（有料）	19:30 トライフォーミング		
21		20:30 スピードアップアドバンス		20:30 ロングディスタンス			
22							
23							

フィットネスクラブ 東京ドーム × LINE@ LINE 友だち募集中

会員マイページ 二次元コード

- ■ レッスン予約
- ■ キャンセル
- ■ 休講・代行案内
- ■ 各種有料レッスン予約

FITNESS CLUB
TOKYO DOME

スイミング　レッスンプログラム　一覧

■　水中ウォーキングプログラム

レッスン名	時間	強度	内　　容	対　　象
ウォークコンディショニング	30	◆◇	水の抵抗を感じながら水中を歩く事でバランス感覚や柔軟性の向上を期待できるクラス	※水中で歩きながら手が動かせる方
ウォーク＆ジョグ	30	◆◆	水の抵抗を感じながら色々な動きにスピードの変化をつける事で筋力アップが期待でき肩こり・腰痛の予防を目的としたクラス	※水中でジャンプが出来る方
らくらく エクササイズ	30	◆◆	身近な道具を使用し、水の抵抗を感じながら簡単なエクササイズを行うクラス	※水中で片足や両足でジャンプし、バランスがとれる方

■　アクアプログラム

レッスン名	時間	強度	内　　容
アクアエクササイズⅠ	45	◆◇	初めての方でも無理なく音楽のリズムに合わせて楽しく水中運動を行うクラス
アクアエクササイズⅡ	45	◆◇	音楽のリズムに合わせて基本的な動きに色々なバリエーションを組み合わせて楽しく水中運動を行うクラス
GymstickH2O	30	◆◆◇	専用のスティックを使用し、音楽を流しながら様々な動きを組み合わせて楽しく水中トレーニングを行うクラス

★上記、『ウォーキングプログラム』ならびに『アクアプログラム』につきましては定員制となっております。

WEBにてお申込が必要となりますので、詳しくは別紙にてご確認ください。

■　スイムプログラム

●チャレンジ　：　これから水泳を始める方対象のクラスです。水なれや水泳の基本を練習するクラス

レッスン名	時間	距離/強度	内　　容	対　　象
チャレンジ　クロール	30	◇ 100M～	水なれ（顔付け･もぐり･呼吸･けのび） ～クロールのキックを練習するクラス　■種目は別紙参照	※これから水泳を始めたい方 ※クロールで25M泳げない方
チャレンジ　背泳ぎ	30	◇ 150M～	背面姿勢（浮き方や立ち方）を習得しながら 背泳ぎのキックを練習するクラス　■種目は別紙参照	※これから背泳ぎを始めたい方 ※背泳ぎで25M泳げない方
チャレンジ　平泳ぎ	30	◆ 150M～	足の動かし方や水のとらえ方を習得しながら 平泳ぎのキックの練習をするクラス　■種目は別紙参照	※これから平泳ぎを始めたい方 ※平泳ぎで25M泳げない方
チャレンジ　バタフライ	30	◆ 150M～	バタフライ特有のうねりやタイミングなどを習得しながら バタフライのキックの練習をするクラス　■種目は別紙参照	※これからバタフライを始めたい方 ※バタフライで25M泳げない方
ビギナー	60	◆◇ 300M～	4種目の中からその日に練習する泳ぎを1種目選んで参加するクラス 25M泳げるように練習していくクラス	※チャレンジに参加されている方 ※4種目の基礎を練習したい方
トライ　フォーミング	60	◆◇ 400M～	フォーミングレッスンにステップアップしたい方向けのクラス (25M単位練習・各日の種目は毎月別紙有)　■種目は別紙参照	※ビギナーに参加されている方 ※4種目の基礎を練習したい方
フォーミング ベーシック	60	◆◆ 400M～	ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス 『より楽に』を目標に練習するクラス　■種目は別紙参照	※25M泳げる方 ※25M単位練習
フォーミング テクニック	60	◆◆◇ 700M～	インターバル練習を行ないながら泳ぎの再確認を行なうクラス 『より美しく』泳ぐ事を目的としたクラス　■種目は別紙参照	※50M泳げる方 ※25～50M単位練習
フォーム スイム	60	◆◆◆ 1000M～	30分フォーミング練習後、30分インターバル練習をするクラス 対象　■　50M＝1分30～50秒インターバルで無理なく泳げる方	※50M泳げる方 ※25～100M単位練習

レッスン名	時間	強度	内　　容
トライシェイプ	60	◆◆ 900M～	インターバル練習に挑戦したい方向けのクラス 対象　■　25M＝40秒～1分のインターバルで無理なく泳げる方
シェイプスイム	60	◆◆◇ 1200M～	インターバル練習をしながら泳ぐ距離を段々と伸ばし健康維持を目的としたクラス 対象　■　50M＝1分30～50秒インターバルで無理なく泳げる方
シェイプスイムハード	60	◆◆◆ 1500M～	インターバル練習をしながら泳ぐ距離を段々と伸ばしダイエット効果を高めながら持久練習を行うクラス 対象　■　50M＝1分20～40秒インターバルで無理なく泳げる方
○○スイム	60	◆◆◆ 1200M～	毎月のテーマに沿った内容をインターバル練習するクラス 対象　■　50M＝1分10～20秒インターバルで無理なく泳げる方
スピードアップ	60	◆◆◆◆ 1800M～	インターバル練習をしながらマスターズスイミングを通して自己ベストの向上を目的としたクラス 対象　■　50M＝1分10～20秒インターバルで無理なく泳げる方
ロングディスタンス	60	◆◆◆◆◇ 2000M～	インターバル練習をしながら一度に泳ぐ距離を長くし持久力向上を目的としたクラス 対象　■　50M＝1分10秒、100M＝1分45秒～2分インターバルで無理なく泳げる方
スピードアップアドバンス	60	◆◆◆◆◆ 3000M～	「スピードアップ」よりスイム強度が高い練習を行い、自己ベスト向上とスキルアップを目的としたクラス 対象　■　50M＝1分～1分10秒インターバルで無理なく泳げる方
トップアスリート	120	-	オリンピック・日本選手権出場を目標にしたクラス 詳しくは担当コーチ（飯塚）までお尋ねください

■　特別プログラム

レッスン名	時間	有料	内　　容	対　　象
マタニティ	80	要別途入会	健康な妊娠5ヶ月～8ヶ月の妊産婦を対象としてトレーニングを行います。 順調な妊娠・分娩経過を促すクラス	※妊娠16週～38週位までレッスン可能

レッスン名	時間	要申込	内　　容
パーソナル	30	有料プログラム 前月25日より募集	レッスン内容につきましては、別紙詳細にてご確認ください。 尚、お申込は会員マイページより受け付けております。 下記、二次元バーコードより会員ページへアクセスをお願いいたします。 その他ご不明点はスタッフまでお尋ねください。 ※ハイドロの一部レッスンはWEB受付をしておりませんので予めご了承ください。
有料イベント専用レーン	30～60	有料プログラム 前月25日より募集	
ハイドロ	45	有料プログラム 前月25日より募集	

フィットネスクラブ
東京ドーム
×
LINE@

LINE
友だち
募集中

= LINE =

LINEではクラブからの
イベント情報や休館日の
情報など様々なものを
発信しております。
是非ご登録ください。

会員マイページ
二次元バーコード

- ■　レッスン予約
- ■　キャンセル
- ■　休講・代行案内
- ■　各種有料レッスン予

● マイページ ●

レッスンのご予約は
←コチラから
是非ご活用ください