東京ドームグループ 成人スタジオプログラム タイムテーブル

2026年11月1日～

	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00～9:45 【最終入場:9:05】 バレトン 石島 定員 20名		9:30～10:20 【最終入場:9:35】 フラダンス CHIKO 定員 15名		8:55～9:40 【最終入場:9:00】 ヨガ Meg 定員 30名	
10:00	10:00～10:45 【最終入場:10:05】 リージャム 石島 定員 20名		10:35～11:20 【遅れての入場不可】 リラックスヨガ 田手 定員 12名		9:50～10:40 【最終入場:9:55】 初めてエアロ 森田 定員 20名	
11:00	10:55～11:25 【最終入場:11:00】 ストレッチ 石島 定員 30名				10:50～11:30 【最終入場:10:55】 簡単ステップ 渡辺 定員 12名	
12:00		12:30～13:15 【最終入場:12:35】 キックシェイプ 瀬川 定員 18名				
13:00		13:30～14:15 【最終入場:13:35】 ピラティス Naoko 定員 30名				
14:00						
15:00				15:00～15:45 【最終入場:15:05】 シェイプ 田中 定員 11名		
16:00				16:00～17:00 【遅れての入場不可】 ヨガ 岡村 定員 14名		
17:00						
18:00	18:10～18:55 【最終入場:18:15】 ストレッチバレエ 清水 定員 8名	18:10～19:00 【最終入場:18:15】 ベリーダンス 大島 定員 11名	18:30～19:15 【最終入場:18:35】 ビギナー 田中 定員 11名			18:10～19:05 【遅れての入場不可】 ヨガ moco 定員 23名
19:00	19:10～19:55 【最終入場:19:15】 楽々ジャズ 清水 定員 11名	19:15～20:00 【遅れての入場不可】 レップ・リーボック45 近藤 定員 10名	19:25～20:10 【最終入場:19:25】 ヨガ Chizuru 定員 17名			19:20～20:10 【最終入場:19:25】 シェイプ＋ 啓子 定員 20名
20:00	20:10～21:00 【最終入場:20:15】 ズンバ 岡本 定員 15名	20:10～21:00 【最終入場:20:15】 骨盤ストレッチ 近藤 定員 12名	20:15～21:00 【最終入場:20:20】 Hip Hop tamao 定員 11名			20:20～20:50 【最終入場:20:25】 お試しHip Hop 啓子 定員 20名
21:00						

レッスン名	曜日	時間	内容	強度
初めてエアロ	金	50分	リズムを取り、音楽に合わせて身体を動かし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です。	★
ビギナー	水	45分	エアロビクスダンスに慣れるためのクラスです。	★★
シェイプ＋	土	50分		
シェイプ	木	45分	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。	★★☆
簡単ステップ	金	40分	基本の動作を組み合わせながらシンプルに動くクラスです。	★
ストレッチ	月	30分	筋肉をほぐし心身をリフレッシュさせるクラスです。	★★
Hip Hop	水	45分	音取り、リズム取りを身につけてダンスするクラスです。	★
お試しHip Hop	土	25分	ダンスが初めての方でもご参加いただけるレッスンです。	★
骨盤ストレッチ	火	50分	ストレッチと骨盤の歪みを正しい位置に戻す為のクラスです。	★★
ヨガ	水・金	45分	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するクラスです。	★
	土	55分		
	木	60分		
リラックスヨガ	水	45分	ヨガの呼吸を大事にして自分の体にポーズを合わせながら心身ともにリラクゼーション効果を高めます。	★
ストレッチバレエ	月	45分	バレエの基礎やストレッチを行い、姿勢を整える優しいクラスです。	★★
ピラティス	火	45分	身体の芯から整えて、美ボディラインを作り上げていきます。ご自分の姿勢・ウエスト周りが気になる方におすすめです。	★★
楽々ジャズ	月	45分	初めての方でもリズムに乗りながら楽しく全身運動を行うクラスです。	★★
リージャム	月	45分	エアロビクスの基本的な動きにヒップホップ等のステップを組み合わせたダンスフィットネスとなります。	★★★
ズンバ	月	50分	ラテン系の音楽とダンスを融合さ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です。	★★
ベリーダンス	火	50分	中近東で生まれたダンスで腰や腹部の動きで魅力的なボディラインを目指すクラスです。	★★
バレトン	月	45分	バレエ・ヨガ・フィットネスといった3種類の運動を組み合わせて行う有酸素プログラムです。	★★
フラダンス	水	50分	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共に健康をはかるクラスです。	★
レップ・リーボック 45	火	45分	音楽に合わせて筋力トレーニングができます。ボディの外観を高め筋力・持久力・パワー・コアバランスを養うクラスです。	★★★
キックシェイプ	火	45分	ボクサーが行うシャドーボクシングを音楽に合わせて行うクラスです。	★★★

【注意事項及びお願い】

- ●レッスンは自己の体調に合わせてご参加ください。
- ●1F受付にて整理券を必ずお取りください。(定員になり次第受付終了となります。)
  整理券の配布はレッスン開始10分前からです。
- ●最終入場時間は教室時間下の【　】内に記載しております。
- ●　がついているプログラムは室内シューズが必要になります。

※利用者の相互協力やマナーが著しく損なわれると
判断した際には予告なしに変更（規制・中止）する場合がございます。

文京総合体育館　文京区指定管理者　文京区スポーツ推進共同事業体