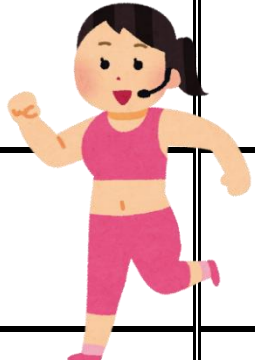
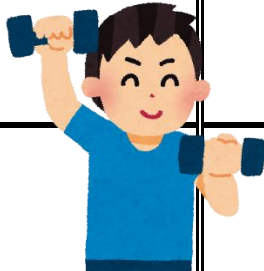


# 東京ドームグループ スタジオプログラム (令和7年6月30日～7月6日)

|       | 6/30(月)                                                                             | 7/1(火)                                       | 7/2(水)                                                                            | 7/3(木)                                                                             | 7/4(金)                                     | 7/5(土)                                                                                | 日 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 10:00 | ハイブリッドボクシング<br>カンガルー<br><br>10:00～10:50<br>栗原(35名)                                  | 初めてステップ<br><br>10:00～10:45<br>安藤(28名)        |                                                                                   | パワーヨガ<br><br>10:00～10:50<br>岡野(30名)                                                | 初めてエアロ<br><br>10:00～10:45<br>安藤(35名)       |    |   |
| 11:00 | ゆったり<br>ストレッチ<br>11:00～11:50<br>栗原(50名)                                             | コア<br>エクササイズ<br>11:00～11:50<br>安藤(40名)       |                                                                                   | 肩腰すっきり<br>体操<br>11:00～11:45<br>岡野(30名)                                             | 身体ひきしめ&<br>ストレッチ<br>11:00～11:50<br>安藤(35名) |                                                                                       |   |
| 12:00 |                                                                                     |                                              |                                                                                   |                                                                                    |                                            |                                                                                       |   |
| 13:00 |    |                                              |  |  |                                            |                                                                                       |   |
| 14:00 | 初めてエアロ<br><br>13:30～14:20<br>鶴見(35名)                                                |                                              | 骨盤<br>エクササイズ<br>13:30～14:30<br>佐藤(30名)                                            | 骨盤<br>エクササイズ<br>13:30～14:20<br>佐藤(20名)                                             | 初級ステップ<br><br>13:30～14:20<br>渡辺(28名)       | 初めてヒップ<br>ホップ<br>13:30～14:20<br>福村(35名)                                               |   |
| 15:00 | ヨガ<br><br>14:30～15:30<br>沼田(50名)                                                    |                                              | ズンバ<br><br>14:40～15:30<br>佐藤(30名)                                                 | ピラティス<br><br>14:30～15:30<br>佐藤(20名)                                                | 健康体操<br><br>14:30～15:20<br>渡辺(50名)         | ピラティス<br><br>14:30～15:30<br>福村(50名)                                                   |   |
| 16:00 |  |                                              |                                                                                   |                                                                                    |                                            |  |   |
| 17:00 |                                                                                     |                                              |                                                                                   |                                                                                    |                                            |                                                                                       |   |
| 18:00 |                                                                                     |                                              |                                                                                   |                                                                                    |                                            |                                                                                       |   |
| 19:00 |                                                                                     |                                              |                                                                                   |                                                                                    |                                            |  |   |
| 20:00 |                                                                                     | 初めてジャズ<br><br>19:00～19:45<br>神(30名)          | 膝腰すっきり&<br>体幹トレーニング<br>19:00～19:50<br>近藤(20名)                                     | 肩腰すっきり<br><br>19:00～19:45<br>平瀬(20名)                                               |                                            |                                                                                       |   |
| 21:00 |                                                                                     | ストレッチ &<br>ストレッチポール<br>20:00～20:45<br>神(30名) | コア &<br>ヒップアップ<br>20:00～20:45<br>近藤(20名)                                          | ルーシーダットン<br>20:00～20:45<br>平瀬(20名)                                                 |                                            |                                                                                       |   |

## ★お知らせ★

皆様の安全を第一に考え、レッスンの途中入場はご遠慮いただいております。  
インストラクターが扉を閉めてからの入場は大変危険です。レッスン参加の際は、お時間に  
余裕をもってお越しいただきますよう、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

会議室の空調故障により、各種スタジオプログラムが変更となります。  
ご利用のお客様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程  
よろしくお願いいたします。  
また、上記予定は変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

中村南スポーツ交流センター TEL:03-3970-9651

:武道場  
:会議室  
:プレイルーム  
:アリーナ

休館日:毎月第二月曜日  
(祝日の際は翌日になります。)