

# 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

2017年10月改定

	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00~9:50 ピラティス Naoko 定員18名 (A) ヨガ Meg 定員18名 (B)		9:30~10:20 フラダンス 福田 定員 32名		8:55~9:40 ヨガ 木村 定員 32名	
10:00	10:00~10:50 ボディシェイプ Meg 定員 35名 (C)		10:40~11:30 パワーヨガ 加藤 定員 32名 (NEW)		9:50~10:40 初めてエアロ 加藤 定員 24名 (C)	
11:00	11:00~11:30 ストレッチ 藤田 定員 32名				10:50~11:30 簡単ステップ 加藤 定員 24名 (C)	
12:00						
13:00		12:30~13:15 キックシェイプ 瀬川 定員 24名 (C)		13:00~13:50 ボール&ボール 宮永 定員 14名 (B) (変更)		
14:00		13:30~14:20 ピラティス Naoko 定員 32名		14:00~14:50 ピラティス 宮永 定員 18名 (B)		
15:00				15:00~15:50 ズンバ 中島 定員 15名 (B) (C)		
16:00				16:00~17:00 ヨガ 天間 定員 18名 (B)		
17:00						
18:00	18:10~19:10 ストレッチ/バレエ 清水 定員 16名 (B)	18:10~19:00 ベリーダンス 大島 定員 16名 (B)	18:10~18:55 ビギナー 栗原 定員 12名 (B) (C)		18:10~18:50 初めてエアロ Meg 定員 12名 (B) (C)	18:10~19:10 ヨガ 高浪 定員 18名 (B)
19:00	19:20~20:10 楽々ジャズ 清水 定員 16名 (B)	19:15~20:00 レップ・リーボック 45 近藤 定員 10名 (B) (C)	19:05~20:05 ヨガ 栗原 定員 18名 (B)		19:00~19:50 ボディシェイプ Meg 定員 18名 (B) (C)	19:20~20:10 ビギナー 本西 定員 12名 (B) (C)
20:00	20:20~21:00 ズンバ 岡本 定員 12名 (B) (C)	20:10~20:55 骨盤ストレッチ 近藤 定員 16名 (B)	20:15~21:00 初めてHIP HOP 藤田 定員 12名 (B) (C)		20:00~20:50 ヨガ Meg 定員 18名 (B)	20:20~20:50 レップ・リーボック 30 スタッフ 定員 10名 (B) (C)
21:00						

レッスン名	時間	内容	強度
初めてエアロ	40分 50分	(入門編) 初めてエアロビクスをする方のクラス	★
ビギナー	45分 50分	(初級編)初めてエアロがなれてきた方のクラス	★★
簡単ステップ	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	★★
ストレッチ	30分	ストレッチで身体をほぐすクラス	★★
初めてHIP HOP	45分	音楽に合わせて体を動かし、HIP HOPの 基礎を学ぶクラス	★
ボール&ボール	50分	ストレッチボールとボールを使い 身体のコンディショニングを整えるクラス	★★
骨盤ストレッチ	45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	★
ヨガ	45分	やさしいポーズを取りながら呼吸を 整え、心身共にリラックスをはかるクラス	★★
	50分		
	60分		
パワーヨガ	50分	代謝機能を刺激し、脂肪を燃焼 しやすい身体作りを目指すクラス	★★★
ストレッチ/バレエ	60分	バレエの基礎やストレッチを行い、 姿勢を整えるクラス	★★
ピラティス	50分	精神と心身の安定を促し、骨盤底強化を目的としたクラス	★★
楽々ジャズ	50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	★★
ボディシェイプ	50分	色々な主具を使い有酸素運動を行いながら 筋力アップをはかるクラス	★
ズンバ	40分	ラテン系の音楽とダンスを融合させた ダンスエクササイズクラス	★★
	50分		
ベリーダンス	50分	中近東で生まれたダンスで腰や腹部の 動きで魅惑的なボディラインを 目指すクラス	★★
フラダンス	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	★
レップ・リーボック 30	30分	音楽に合わせて筋カトレーニングができるクラス	★★★
レップ・リーボック 45	45分		
キックシェイプ	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	★★★

- NEW** が付いているプログラムは10月より増設・インストラクターの変更があるレッスンです。
- 変更** が付いているプログラムは10月より定員数・時間変更のあるレッスンです。
- C** が付いているプログラムは室内シューズが必要になります。

- レッスンは自己の体調に合わせてご参加ください。
- 受付にて整理券を必ずお取りください。
- スタジオレッスンは多目的室で行います。また【B】となっているプログラムは多目的B室でレッスンを行います。
- 開始時間を過ぎてからのご入場は、お断りさせていただく場合もございます。
- 定員になり次第、整理券の配布は終了とさせていただきます。

文京総合体育館 TEL03-3814-4271

文京区指定管理者 東京ドームグループ・ミズノ共同事業体

# 東京ドームグループ プールプログラムタイムテーブル

★総合体育館★ 2017年10月～

タイムテーブル

	月	火	水	木	金	
12:00						12:00
13:00						
	13:00～14:00 ビギナー	13:00～14:00 ウォーキング <small>変更</small>	13:00～14:00 シェイプスイム <small>変更</small>	13:00～13:45 楽々トレーニング & ウォーキング	13:00～14:00 初めて スイム	13:00～14:00 ウォーキング
14:00						14:00
19:00						
	19:00～20:00 初めてスイム	19:00～20:00 シェイプスイム <small>変更</small>	19:15～20:00 ウォーキング& アクアエクササイズ	19:00～20:00 ウォーキング	19:00～20:00 ビギナー	
20:00						20:00
21:00						
					21:00～22:00 ロングスイム	
22:00						22:00

プログラム詳細

<歩行系プログラム>

レッスン名	時間	内容	強度
リラックス&ウォーキング	45分	水中ストレッチやヌードルを使って筋肉をほぐしたり、水中での歩き方を紹介するクラス	★★
楽々トレーニング&ウォーキング	45分	水の抵抗を利用し、筋力アップや水中での歩き方を紹介するクラス	★★
ウォーキング&アクアエクササイズ	45分	音楽に合わせて、歩いたり道具などを用いて楽しく体を動かすクラス	★★

<スイムプログラム>

レッスン名	時間	内容	強度
初めてスイム	60分	クロール・背泳ぎを初歩から練習するクラス	★
ビギナー	60分	4泳法を基礎から練習するクラス (4種目の中から1種目選んでください)	★★
ウォーキング	60分	各泳法をチェックしながらゆっくり泳ぐクラス (各週により種目が変わります)	★★★
シェイプスイム	60分	運動不足の解消や脂肪燃焼を目的としたクラス	★★★★
ロングスイム	60分	持久力を高めるクラス	★★★★

<注意事項>

- ・着替えを含め、ご入場はレッスン開始15分前から可能となります。
- ・準備運動等、安全を考慮しておりますので、レッスン開始後の途中入場は出来ません。
- ・レッスン終了後は、速やかにご退場をお願い致します。
- ・レッスン外でのご利用は、チケット又は定期券の購入が必要となります。  
※成人会員限定の割安価格で、フリースイム1ヶ月¥2,057(税込)がお申込みいただけます。

変更 がついているプログラムは10月より定員数・時間変更・内容変更等があるレッスンです。

文京総合体育館 TEL 03-3814-4271  
文京区指定管理者 東京ドームグループ・ミスノ共同事業体