

笹塚店 タイムスケジュール(月～木)

※一部変更がある場合がございます。予めご了承ください。

2018年10月～12月

Table with columns for days of the week (Sun-Thu) and time slots (9-23). Rows represent different activity classes such as Tai Chi, Zumba, Pilates, and various sports. Includes instructor names and facility notes.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2018年10月～12月

曜日	金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)					曜日			
	スタジオ			バイク	プール	アクションスポーツ	スタジオ			バイク	プール	アクションスポーツ	スタジオ				バイク	プール	アクションスポーツ
場所	A	B	C			A	B	C				A	B	C				場所	
9		卓球 フリー利用			バイク フリー利用													9	
10	シニアバレエ ストレッチ 10:10～10:40 ひろみ	ポールコア コンディショニング 10:15～10:45 藤橋	法人利用 ※会員様は ご利用 頂けません			はじめて エアロ 9:50～10:30 宇田川	ヨーガ 9:50～10:50 小島					オリジナル エアロ初級 9:35～10:20 阿佐美	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ スイミング 8:00～14:00 ★スクール制	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ スイミング 8:00～14:00 ★スクール制	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	10	
11	ヨガ 10:50～11:50 諸星	BC初心者教室 11:00～11:40 亀岡	太極拳 11:15～12:15 梅沢		RPM30 10:45～11:15 Haji	オリジナル エアロ中級 10:45～11:30 宇田川	※整理券30名 シェイプアップ ヨガ エクササイズ 11:05～11:35 小島	ノックアウト ボクシング 11:00～12:00 岡崎				ボディ バランス60 10:30～11:30 小松						11	
12	ボディ パンパ45 12:05～12:50 山口	頭すっきり運動 12:00～12:30 土師	★スクール制		バイク フリー利用	パワーヨガ 11:45～12:45 林	全身シェイプ 11:50～12:20 池田	フリー利用 不可				ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西	ヨガ 12:30～13:30 林					12	
13	パレオン &ストレッチ 13:05～14:05 田中	ウォーカリズム 13:00～14:00 小須	ビューティフル ラテン 13:15～14:15 ひろみ		RPM30 13:30～14:00 Kame	★ナイト★ プログラム ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)	BC初心者教室 13:10～大西 ボディコア 13:25～13:55 大西	クラブジャズ 13:30～14:45 CHIKA				ボディ パンパ60 13:00～14:00 小松	※整理券30名 かんたんポール エクササイズ 13:40～14:10 関澤	アカデミー 13:30～20:00 長谷山					13
14		ZUMBA GOLD 14:20～15:05 安田	カポエイラ 14:30～15:30 南城			ボディ パンパ60 14:25～15:25 岩泉	やさしい ピラティス 15:10～15:55 伊藤(武)	★ナイト★ プログラム ボディ オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 岩泉・笠本				バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用					14
15	やさしい ラテンダンス 14:35～15:20 ひろみ	ストレッチ 15:05～15:20 ひろみ	★スクール制			ボディ パンパ60 14:25～15:25 岩泉	やさしい ピラティス 15:10～15:55 伊藤(武)	★ナイト★ プログラム ボディ オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 岩泉・笠本				バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用					15
16	ジャズダンス 15:30～16:30 CHIKA	ヨーガ 15:35～16:35 Tetsuya	チャレンジ キッズ★ 16:00～19:00 藤田			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 岩泉・笠本	テコンドー 16:30～18:00 磯村				バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用					16
17	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～19:20 CHIZU	卓球 フリー利用	★スクール制			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 岩泉・笠本	テコンドー 16:30～18:00 磯村				バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用					17
18		社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口	★スクール制			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 岩泉・笠本	テコンドー 16:30～18:00 磯村				バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用					18
19		社交ダンス 中級 19:05～20:05 石口	★スクール制			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 岩泉・笠本	テコンドー 16:30～18:00 磯村				バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用					19
20	オリジナル エアロ初級 (ダンス編) 19:35～20:20 CHIZU	ZUMBA 19:35～20:25 MAI	フリー利用 不可		RPM60 20:00～21:00 Tepei	ボディ アタック60 18:30～19:30 石崎・岩泉	フリー利用 19:35～20:35												20
21	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU	ボディ ステップ45 20:40～21:25 大山	※整理券21名			ボディ アタック60 18:30～19:30 石崎・岩泉	フリー利用 19:35～20:35												21
22	ボディ アタック60 21:40～22:40 的場	全身シェイプ 21:40～22:10 関澤				ボディ アタック60 18:30～19:30 石崎・岩泉	フリー利用 19:35～20:35												22
23		ストレッチ 22:20～22:50 鈴木				ボディ アタック60 18:30～19:30 石崎・岩泉	フリー利用 19:35～20:35												23

配色のご説明

スタジオ リラクゼーション・グループレッスン等
 エアロ・ステップ・ダンス・レスミルズプログラム等
 サークル活動
 有料スクール
 キッズスクール
ホット バイク ホットエクササイズプログラム
 バイクプログラム
プール アクアスキル系プログラム
 アクアファン系プログラム
 ダイビングレッスン
 有料プログラム
アクション スポーツ スカッシュ無料プログラム
 スカッシュ有料プログラム
 クライミングオリエンテーション
 サークル活動

「ボディバランス」フォーマット

「ボディバランス」
各週でフォーマットが変わります。

1, 3, 5週目
フレキシビリティ
⇒太極拳やヨガの動きやストレッチを通して
関節可動域を広げ、可動性を高め、
柔軟性を向上させることを目的としたクラスです。

2, 4週目
ストレングス
⇒ヨガやピラティスをベースにした動きを通して
筋持久力やスタビリティの向上を
目的としたクラスです。

<ご案内>

10月17日よりホットスタジオリニューアルに伴い、ホットスタジオのタイムスケジュールが変更となります。詳細が決まり次第、再度タイムスケジュールを配布致しますので、ご確認下さい。



TEL 03-3481-5866