

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。

2017. 6. 1~

Table with columns for days of the week (Sun-Thu) and time slots (9-23). Rows represent different activity classes such as Studio, Pool, and Action Sports, with specific class names and instructors listed.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2017. 6. 1～

曜日	金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)					曜日					
	スタジオ					スタジオ					スタジオ										
場所	A	B	C	ホット	バイク	A	B	C	ホット	バイク	プール	アクション	A	B	C	ホット	バイク	プール	アクション	場所	
9		卓球 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 柳田	※会員様は ご利用 頂けません	ママさん優先 シェイプアップヨガ (上半身) 10:15～11:05 萌 ※予約可	バイク フリー利用	はじめて エアロ 10:00～10:40 宇田川	ヨガ 9:45～10:45 ひろみ ★スクール制	パレエ 9:45～10:45 ひろみ	ホットスタジオ フリー利用 不可 8:00～13:10	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ スイミング 8:00～13:00 ★スクール制			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★ A-1 体育教室 9:15～13:30 椎名(剛) ★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 8:00～13:00 ★スクール制			10
11	ヨガ 10:50～11:50 園	※整理券23名 BC初心者教室 11:00～11:40 ポディコンバット30 11:10～11:40 亀岡		※女性限定 ※予約可	RPM30 11:00～11:30 Shuto ★スクール制 ※¥300当日予約	オリジナル エアロ中級 10:55～11:40 宇田川	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 11:00～12:00 岡崎 ★スクール制	6/24 スタート! ※6月・7月は 無料お試し期 間となります。	RPM45 11:00～11:45 Gami ※有料450円 ※当日予約			ポディ アタック45 10:30～11:15 塚越			ホットスタジオ フリー利用 不可 8:00～13:10					11
12	ポディ パンプ45 12:05～12:50 川崎	頭すっきり運動 12:05～12:35 亀岡	KANAMI 大きな目のタオルを ご持参ください。	バイク フリー利用	加藤和の スイミング スクール 12:20～13:20 加藤 ★スクール制	ポディ やさしい パレエダンス 12:00～13:00 Mikaco	ポディ やさしい パレエダンス 12:00～13:00 Mikaco	ポディ やさしい パレエダンス 12:00～13:00 Mikaco					ポディ アタック45 10:30～11:15 塚越								12
13	パレエ &ストレッチ 13:05～14:05 田中	背骨 コンディショニング 13:15～14:15 大豆生田		RPM30 13:30～14:00 Kame ※¥300当日予約		週末 リセットヨガ 13:15～14:15 村木	BC初心者教室 13:15～大西 ポディコンバット30 13:30～14:00 大西	クラブジャズ 13:30～14:45 原田 ※整理券10名	ホットヨガ 13:30～14:15 原田 ※整理券10名	RPM45 13:20～14:15 Musashi ※有料450円 ※当日予約			ベビー スイミング 13:00～13:50 ★スクール制								13
14	やさしい ラテンダンス 14:35～15:20 ひろみ	ZUMBA GOLD &ストレッチ 14:20～15:20 EIKO	カポエイラ 14:30～15:30 南城	ホットスタジオ フリー利用 不可 15:00～18:45	バイク フリー利用	メリハリポディ 14:30～15:00 高橋(優)	かんたんボール エクササイズ 14:30～15:00 藤井	アカデミー 15:00～16:15 長谷山 ★スクール制					ポディ パンプ60 14:00～15:00 小松								14
15	ジャズダンス 15:30～16:30 CHIKA	ヨガ 15:35～16:35 塚田	チャレンジ キッズ★ 16:00～19:00 藤田 ★スクール制			オリジナル エアロ初級 15:10～15:55 高橋(優)	はじめて ピラティス 15:10～15:55 Kyon☆ ※整理券30名	オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 Kyon☆	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI ※整理券10名	RPM45 17:00～17:45 Kame ※有料450円 ※当日予約			ポディ コンバット60 16:30～17:30 石崎・大西								15
16	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～18:30 CHIZU ★スクール制	卓球 フリー利用	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制			オリジナル エアロ初級 19:45～20:30 CHIZU	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao ※整理券30名	ストリート ダンス 20:40～21:40 CHIZU	ホット パワーヨガ 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約	RPM45 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約			ポディ コンバット60 18:30～19:30 石崎・岩泉								16
17	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～18:30 CHIZU ★スクール制	卓球 フリー利用	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制			オリジナル エアロ初級 19:45～20:30 CHIZU	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao ※整理券30名	ストリート ダンス 20:40～21:40 CHIZU	ホット パワーヨガ 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約	RPM45 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約			ポディ コンバット60 18:30～19:30 石崎・岩泉								17
18	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～18:30 CHIZU ★スクール制	卓球 フリー利用	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制			オリジナル エアロ初級 19:45～20:30 CHIZU	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao ※整理券30名	ストリート ダンス 20:40～21:40 CHIZU	ホット パワーヨガ 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約	RPM45 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約			ポディ コンバット60 18:30～19:30 石崎・岩泉								18
19	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～18:30 CHIZU ★スクール制	卓球 フリー利用	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制			オリジナル エアロ初級 19:45～20:30 CHIZU	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao ※整理券30名	ストリート ダンス 20:40～21:40 CHIZU	ホット パワーヨガ 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約	RPM45 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約			ポディ コンバット60 18:30～19:30 石崎・岩泉								19
20	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～18:30 CHIZU ★スクール制	卓球 フリー利用	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制			オリジナル エアロ初級 19:45～20:30 CHIZU	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao ※整理券30名	ストリート ダンス 20:40～21:40 CHIZU	ホット パワーヨガ 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約	RPM45 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約			ポディ コンバット60 18:30～19:30 石崎・岩泉								20
21	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～18:30 CHIZU ★スクール制	卓球 フリー利用	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制			オリジナル エアロ初級 19:45～20:30 CHIZU	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao ※整理券30名	ストリート ダンス 20:40～21:40 CHIZU	ホット パワーヨガ 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約	RPM45 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約			ポディ コンバット60 18:30～19:30 石崎・岩泉								21
22	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～18:30 CHIZU ★スクール制	卓球 フリー利用	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制			オリジナル エアロ初級 19:45～20:30 CHIZU	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao ※整理券30名	ストリート ダンス 20:40～21:40 CHIZU	ホット パワーヨガ 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約	RPM45 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約			ポディ コンバット60 18:30～19:30 石崎・岩泉								22
23	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～18:30 CHIZU ★スクール制	卓球 フリー利用	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制			オリジナル エアロ初級 19:45～20:30 CHIZU	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao ※整理券30名	ストリート ダンス 20:40～21:40 CHIZU	ホット パワーヨガ 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約	RPM45 20:00～20:45 Taku ※有料450円 ※当日予約			ポディ コンバット60 18:30～19:30 石崎・岩泉								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
スタジオ	エアロ・ステップ・ダンス・レスミルズプログラム等
スタジオ	サークル活動
スタジオ	有料スクール
スタジオ	キッズスクール
ホット	ホットエクササイズプログラム ※ホットストレッチ・ホットシェイプのみ無料。その他有料。
バイク	バイクプログラム
プール	アクアスキル系プログラム
プール	アクアファン系プログラム
プール	ダイビングレッスン
プール	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
アクションスポーツ	スカッシュ有料プログラム
アクションスポーツ	クライミングオリエンテーション
アクションスポーツ	サークル活動

「ポディバランス」フォーマット

「ポディバランス」
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
ストレンクス
⇒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。

※毎月スケジュールが多少変更します。
毎月20日以降に次月のスケジュールを掲示します。
ご確認をお願いします。

※祝日のみスケジュール内容が変更します。
別紙がB1Fフロント・1Fフィットネスカウンターに
ございますのでご確認をお願いします。