

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. 8. 1~

Table with columns for days of the week (Sun-Thu) and time slots (9-23). Rows represent different activities like 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. 8. 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	A	B	C	ホット	バイク	場所	
9		卓球 フリー利用			RPM30 7:30～8:00 Hiro ※¥300当日予約											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 (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	バレエ 10:00～10:40 宇田川	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	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	バイク フリー利用	10	
11	ヨガ 10:50～11:50 園	※整理券23名 BC初心者教室 11:00～11:40 亀岡		※女性限定	RPM30 10:45～11:15 Shuto ※¥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 ボクシング 11:00～12:00 岡崎 ★スクール制			ボディ アタック45 10:30～11:15 柳田		チャレンジ キッズ★ スイミング 8:00～13:00 ★スクール制	ボディ アタック45 10:30～11:15 柳田	ボディ バランス60 11:30～12:30 小松	11	
12	ボディ パンプ45 12:05～12:50 山口 ※整理券42名	頭すっきり運動 12:05～12:35 亀岡	KANAMI		バイク フリー利用	ボディ パンプ60 12:00～13:00 伊藤(義)	やさしい ベリーダンス 12:00～13:00 Mikaco	ボディジャム スペシャル 12:15～13:15 佐藤			スカッシュ 初心者教室 12:30～13:00 砂本			RPM45 12:30～13:15 Atsushi ※有料450円	ボディ コンバット60 12:45～13:45 根崎	バトミントン サークル 12:10～13:10 岩泉	12
13	バレトン &ストレッチ 13:05～14:05 田中	バック コンディショニング 13:25～14:10 大豆生田	ラテン ビューティー 13:15～14:15 ひろみ ★スクール制		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 ボディコア30 13:30～14:00 大西	クラブジャズ 13:30～14:45 CHIKA ★スクール制	ホットヨガ 13:30～14:15 原田 ※整理券10名		ボディ パンプ60 14:00～15:00 小松	ヨガ 12:30～13:30 林		バイク フリー利用	ボディ コンバット60 12:45～13:45 根崎	13	
14	やさしい ラテンダンス 14:35～15:20 ひろみ	ZUMBA 14:30～15:30 EIKO	カポエイラ 14:30～15:30 南城 ★スクール制			メリハリボディ かんたんボール エクササイズ 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			ボディ パンプ60 14:00～15:00 小松	アロマテラピー 13:40～14:10 根崎	アカデミー 13:30～20:00 長谷山 ★スクール制	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 12:45～13:45 根崎	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★ 15:35～16:35 塚田			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☆	テコンドー 16:30～18:00 磯村	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI ※整理券10名		ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ アタック45 19:45～20:30 石崎		バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	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	チャレンジ キッズ★ 16:00～19:00 藤田 ★スクール制			HOUSE ダンス 17:15～18:15 片木	奇数月は 初級 偶数月は 上級 となります	アカデミー 18:00～22:00 長谷山 ★スクール制			ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ アタック45 19:45～20:30 石崎		バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	16	
17	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制	社交ダンス 中級 19:05～20:05 石口 ★スクール制			ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉			ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉		バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	17	
18	オリジナル エアロ初級 (ダンス編) 19:45～20:30 CHIZU	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao	ホット パワーヨガ 20:00～20:45 Taku ※有料450円		RPM45 20:00～20:45 Taku ※有料450円	スカッシュ サークル 20:10～20:30 西谷	クライミング サークル 20:30～20:45 西谷				ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉		バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	18	
19	ストリート ダンス 20:40～21:40 CHIZU	燃焼系 ピラティス 20:50～21:35 mao	ホット リラクソロジー 21:15～22:00 ハルカ ※整理券10名		RPM30 21:00～21:30 Taku ※¥300当日予約	スカッシュ サークル 20:10～20:30 西谷	クライミング サークル 20:30～20:45 西谷				ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉		バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	19	
20	ボディ アタック45 21:55～22:40 伊藤(義)	ストレッチ 22:00～22:30 根崎				ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉				ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉		バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	20	
21						ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉				ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉		バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	21	
22						ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉				ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉		バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	22	
23						ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉				ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:20～19:20 石崎・岩泉		バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:20～19:20 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
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

「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。

※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。

