

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7月～9月

Main schedule table with columns for days of the week (Sun-Thu) and time slots (9-23). Rows represent different activity classes and instructors. Includes details like 'スタジオ' (Studio), 'プール' (Pool), and 'アクションスポーツ' (Action Sports).

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2018年7月～9月

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	プール	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 藤橋	法人利用 9:00～11:00 ※会員様は ご利用 頂けません	ママさん優先 ホットヨガ 9:40～10:30 Orie ※予約可 ※女性限定			はじめて エアロ 9:50～10:30 宇田川	ヨーガ 9:50～10:50 小島					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	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 8:00～14:00 ★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	ヨーガ 10:50～11:50 諸星	BC初心者教室 11:00～11:40 ボディコンバット30 11:10～11:40 亀岡	フリー利用 不可			上級スクール 10:30～11:30 沼田 ★スクール制	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 ★スクール制					ボディ バランス60 10:30～11:30 小松			ボディ フリー利用 不可					11	
12	ボディ パンプ45 12:00～12:30 山口	頭すっきり運動 12:00～12:30 土師				スキルアップスイム 11:40～12:10 加藤(和)	パワーヨガ 11:45～12:45 林	全身シェイプ 11:50～12:20 伊藤(武)	フリー利用 不可					ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西	ヨーガ 12:30～13:30 林								12
13	パレト &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 ★スクール制	ホットストレッチ 12:50～13:20 秋尾			ボディ ジャム60 13:10～14:10 佐藤	BC初心者教室 13:10～14:10 ボディコンバット30 13:25～13:55 大西	クラブジャズ 13:30～14:45 CHIKA ★スクール制					ボディ パンプ60 13:00～14:00 小松	アカデミー 13:30～20:00 長谷山 ★スクール制								13
14		ZUMBA GOLD 14:20～15:05 安田	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			ボディ パンプ60 14:25～15:25 岩泉	14:10～14:55 Kyon★	アカデミー 15:00～16:15 長谷山 ★スクール制					ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI ※整理券11名								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				初級 14:10～15:10 内村 ★スクール制	はじめて ピラティス 15:10～15:55 Kyon★	《期間限定》 ホット ボディメイク ストレッチ 15:30～16:15 ひろみ	アカデミー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制					ボディ ステップ60 15:30～16:30 的場	アロマテラピー 13:40～14:10 額田	ホットヨガ 14:15～15:00 諸星							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★ ジャズバレエ 16:00～19:00 藤田 ★スクール制			チャレンジ キッズ★ スイミング 15:15～19:40 ★スクール制	ボディ オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制					ボディ ステップ60 16:15～16:30 池田	クライミング オリエンテーション 16:15～16:30	ホットストレッチ 15:20～15:50 額田	ホットヨガ 14:15～15:00 諸星						16
17	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～19:20 CHIZU ★スクール制	卓球 フリー利用				ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	HOUSEダンス 17:15～18:15 片木 ★スクール制	ボディ ステップ60 18:25～19:25 HITOMI ※整理券30名 石崎	アカデミー 18:00～22:00 長谷山 ★スクール制					ボディ アタック60 16:45～17:45 的場	スクアッシュ 16:15～16:55 島野	ホット アクティブヨガ 16:45～17:30 TAMAKI ※整理券11名							17
18		社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制				フリー利用 使用不可 17:30～19:10																	18
19		社交ダンス 中級 19:05～20:05 石口 ★スクール制																					19
20	オリジナル エアロ初級 (ダンス編) 19:35～20:20 CHIZU	ストレッチ ヨーガ 19:40～20:25 mao	フリー利用 不可	ホットストレッチ 19:45～20:15 鈴木		スカッシュ スクール 20:00～21:20 潮木 ★スクール制	フリー利用 19:35～20:35																20
21	ダンス 20:30～21:30 CHIZU	燃焼系 ピラティス 20:45～21:30 mao		ホットヨガ 20:45～21:30 KANO ※整理券11名		クライミング オリエンテーション 20:45～																	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				スカッシュ スクール 21:30～21:50 鈴木 ※要予約																	22
23		ストレッチ 22:20～22:50 鈴木																					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 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
 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 スカッシュ無料プログラム
スポーツ 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
プレキシリティ
⇒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>

2018年5月より下記の時間帯プールのフリー利用可能
コースを変更させていただきます。

平日 15時15分～19時30分
成人会員様 4コース中1コース
キッズスイミング 4コース中3コース



TEL 03-3481-5866