

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. 5. 1～

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, Yoga, and Pilates, with specific instructors and room assignments.

# 笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2018. 5. 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			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 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		はじめて エアロ 9:50～10:30 宇田川	ヨーガ 9:50～10:50 小島		ホットスタジオ フリー利用 不可 8:00～14:10	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	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			10
11	ヨガ 10:50～11:50 諸星	BC初心者教室 11:00～11:40 亀岡	フリー利用 不可			オリジナル エアロ中級 10:45～11:30 宇田川	ノックアウト 11:00～12:00 小島						ボディ バランス60 10:30～11:30 小松					ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西	ボディ パンプ60 11:45～12:45 伊藤(武)	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	11
12	ボディ パンプ45 12:05～12:50 山口	頭すっきり運動 12:05～12:35 亀岡			バイク フリー利用	ボディ パンプ60 11:45～12:45 伊藤(武)	パワーヨガ 11:50～12:50 林						ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西	ヨガ 12:30～13:30 林					バトミントン サークル 12:10～13:10 鈴木		12
13	パレト &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	ビューティフル ラテン 13:15～14:15 ひろみ	ホットストレッチ 12:50～13:20 秋尾		ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	BC初心者教室 13:10～13:55 大西						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			RPM60 13:00～14:00 Atsushi	ボディ パンプ60 13:15～14:00 金丸		13
14	ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	ボディ コンバット60 13:25～13:55 大西	ホットヨガ 14:00～14:45 小島			ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	クラブジャズ 13:30～14:45 CHIKA						ボディ パンプ60 13:00～14:00 小松					RPM30 13:30～14:00 Musashi	ボディ パンプ60 13:40～14:10 飯塚	ボディ パンプ60 13:15～14:00 金丸	14
15	やさしい ラテンダンス 14:35～15:20 ひろみ	GOLD 14:20～15:05 安田	カポエイラ 14:30～15:30 南城			オリジナル エアロ初級 15:05～15:50 高橋(優)	はじめて ピラティス 15:10～15:55 Kyon☆						ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	アカデミー 15:00～16:15 長谷山			ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場	ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	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	ボディ 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	ボディ エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	アカデミー 15:00～16:15 長谷山			ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場	ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	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	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ 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	ボディ エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	アカデミー 15:00～16:15 長谷山			ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場	ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	17
18	5/4は 休講	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ 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	ボディ エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	アカデミー 15:00～16:15 長谷山			ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場	ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	18
19		社交ダンス 中級 19:05～20:05 石口	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ 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	ボディ エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	アカデミー 15:00～16:15 長谷山			ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場	ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	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	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ 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	ボディ エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	アカデミー 15:00～16:15 長谷山			ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場	ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	20
21	ダンス 20:30～21:30 CHIZU	燃焼系 ピラティス 20:45～21:30 mao	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ 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	ボディ エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	アカデミー 15:00～16:15 長谷山			ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場	ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	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 16:45～17:30 的場			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ 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	ボディ エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	アカデミー 15:00～16:15 長谷山			ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場	ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	22
23		ストレッチ 22:20～22:50 鈴木	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ 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	ボディ エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	アカデミー 15:00～16:15 長谷山			ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	ボディ アタック60 16:45～17:30 的場	ボディ コンバット60 17:15～18:15 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
	..... 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