

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. 3. 1~

Table with columns for days of the week (MON, TUE, WED, THU) and time slots (9-23). Rows represent different activity classes and instructors. Includes details like 'スタジオ', 'プール', 'アクションスポーツ', and 'フリー利用'.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2018. 3. 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 シェイプアップ ヨガ 10:15～10:05 萌 ※予約可 | RPM30 10:30～11:30 Shuto ※¥300当日予約 | 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 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 | 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 | 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 8:00～13:00 ★スクール制 | スカッシュ 初心者教室 9:20～9:50 砂本 ※要予約 | 10 | | |
| 11 | ヨガ 10:50～11:50 諸星 | BC初心者教室 11:00～11:00 亀岡 | フリー利用 不可 | ※女性限定 | 10:30～11:30 沼田 ★スクール制 | 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 林 | 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 バランス60 10:30～11:30 小松 | | | | | | 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 パンパ45 12:05～12:50 山口 | 頭すっきり運動 12:05～12:35 亀岡 | | | 加藤和の スイミング スクール 12:20～13:20 加藤(和) ★スクール制 | ボディ ジャム60 12:00～13:00 佐藤 | パワーヨガ 12:00～13:00 林 | フリー利用 不可 | | | | | ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西 | ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西 | ヨガ | | | | | バトミントン サークル 12:10～13:10 金丸 | 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 大生田 | 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 ボディメイク ストレッチ 14:00～14:45 CHIZU ※整理券11名 | RPM30 13:30～14:00 Kame ※¥300当日予約 | ボディ パンパ60 13:15～14:15 伊藤(義) | BC初心者教室 13:25～14:00 大西 | クラブジャズ 13:30～14:45 原田 ※整理券11名 | ホットパワーヨガ 13:30～14:15 原田 ※整理券11名 | RPM30 13:35～14:05 Musashi ※無料、当日予約 | ベビー スイミング 13:00～13:50 ★スクール制 | ボディ パンパ60 13:00～14:00 小松 | ボディ パンパ60 13:00～14:00 小松 | アカデミー | | | | | | RPM60 13:00～14:00 Atsushi ※有料600円 ※当日予約 | 13 | |
| 14 | 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 ★スクール制 | ホットスタジオ フリー利用 不可 15:00～18:45 | コアスイム 初級 14:10～15:10 内村 ★スクール制 | メリハリボディ 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 | 《期間限定》 ホットパレエ 15:30～16:15 ひろみ ※整理券11名 | RPM30 15:00～15:45 Kame ※¥300当日予約 | クライミング オリエンテーション 16:15～16:30 | ボディ ステップ60 15:30～16:30 的場 | ボディ ステップ60 15:30～16:30 的場 | 肩こり腰痛予防 14:50～15:20 橋本 | アカデミー 13:30～20:00 長谷山 ★スクール制 | ホットヨガ 14:15～15:00 諸星 ※整理券11名 | | | | スクウェア ダイビング 16:05～16:45 鳥野 ※有料・要予約 | 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★ ジャズパレエ 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 | ZUMBA 16:15～17:00 Kyon☆ | はじめて ピラティス 15:10～15:55 Kyon☆ ※整理券30名 | アカデミー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制 | | | | クライミング オリエンテーション 16:15～16:30 | ボディ ステップ60 16:45～17:45 伊藤(義) ※整理券20名 | ボディ ステップ60 16:45～17:45 伊藤(義) ※整理券20名 | 骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI ※整理券11名 | | | | | スクウェア ダイビング 16:05～16:45 鳥野 ※有料・要予約 | 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 | | | | ボディ アタック60 17:15～18:15 岩泉・笠本 | HOUSEダンス 17:15～18:15 片木 ★スクール制 | アカデミー 18:00～22:00 長谷山 ★スクール制 | | | | | | | | | | | | | | 16 |
| 17 | 社交ダンス 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 | 3/30は 休講 | | | ボディ コンバット60 18:25～19:25 岩泉 | フローヨガ 18:25～19:25 HITOMI ※整理券30名 | アカデミー 18:00～22:00 長谷山 ★スクール制 | | | | | | | | | | | | | | 17 |
| 18 | オリジナル エアロ初級 (ダンス編) 19:35～20:20 CHIZU | ストレッチ ヨガ 19:40～20:25 mao ※整理券30名 | フリー利用 不可 | ホットスタジオ フリー利用 不可 19:45～20:30 | スカッシュ スクール 20:00～21:20 石崎 ※整理券40名 | ボディ コンバット60 18:25～19:25 岩泉 | フローヨガ 18:25～19:25 HITOMI ※整理券30名 | アカデミー 18:00～22:00 長谷山 ★スクール制 | | | | | | | | | | | | | | 18 |
| 19 | ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU | 燃焼系 ピラティス 20:45～21:30 mao ※整理券30名 | | ホットスタジオ フリー利用 不可 20:30～20:50 | スカッシュ スクール 20:00～21:20 石崎 ※整理券40名 | ボディ コンバット60 19:40～20:40 石崎 | フローヨガ 19:35～20:35 HITOMI ※整理券30名 | アカデミー 18:00～22:00 長谷山 ★スクール制 | | | | | | | | | | | | | | 19 |
| 20 | ボディ アタック60 21:40～22:40 伊藤(義) | ストレッチ 22:00～22:30 鈴木 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21 |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22 |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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。
※月曜日20:45～のクラスは毎週ストレングス
火曜日22:00～のクラスは毎週フレキシビリティを行います。

※金曜日のママさん優先シェイプアップヨガは
月毎に内容が変更となります。

1, 4, 7, 10月下半身
2, 5, 8, 11月ウエスト
3, 6, 9, 12月上半身

※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。
別紙にてご確認をお願いします。



TEL 03-3481-5866