

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。

2019年1月～3月

Table with columns for days of the week (Sun-Thu) and time slots (9-23). Rows represent different activities like Tai Chi, Zumba, Pilates, and various classes. Includes instructor names and notes.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2019年1月～3月

曜日	金(FRI)					土(SAT)					日(SUN)					曜日			
	スタジオ			バイク	プール	アクションスポーツ	スタジオ			バイク	プール	アクションスポーツ	スタジオ				バイク	プール	アクションスポーツ
場所	A	B	C			A	B	C				A	B	C				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 ※会員様は ご利用 頂けません		RPM初心者教室 10:30～Haji RPM30 10:45～11:15 Haji	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	10	
11	ヨーガ 10:50～11:50 諸星	BC初心者教室 11:00～11:40 ポデコバット30 11:10～11:40 亀岡	フリー利用 不可		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					パワーヨーガ 10:30～11:30 諸星					11	
12	ボディ パンプ45 12:05～12:50 伊藤(武)	ヒップアップ エクササイズ 12:00～12:30 河村	ポール ピラティス 12:05～13:05 諸星 ★スクール制		バイク フリー利用	パワーヨーガ 11:45～12:45 池田	全身シェイプ 11:50～12:20 池田	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			バトミントン サークル 12:10～13:10 大久保	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		RPM30 13:30～14:00 Kame	★ナイト★ プログラム BC初心者教室 13:10～大西 ポデコバット30 13:25～13:55 大西	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)	クラブジャズ 13:30～14:45 CHIKA ★スクール制					ボディ ステップ60 13:00～14:00 大山	アカデミー 13:30～20:00 長谷山 ★スクール制			スカッシュ 中級スクール 13:15～14:00 金丸 ★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 14:20～15:05 安田	カポエイラ 14:30～15:30 南城 ★スクール制		バイク フリー利用	ボディ パンプ60 14:25～15:25 岩泉	やさしい ピラティス 15:10～15:55 伊藤(武)	★ナイト★ プログラム ※整理券30名					ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ ステップ60 18:30～19:30 石崎	ボディ ステップ60 18:25～19:25 HITOMI ★スクール制			スカッシュ 初級スクール 20:00～21:20 潮木 ★スクール制	14
15	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★ 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	HOUSEダンス 17:15～18:15 磯村 ★スクール制	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 16:45～17:45 的場	ボディ エクササイズ 16:35～17:05 斎藤			スカッシュ パーソナル 14:45～16:15 金丸 ★スクール制	15	
16	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 ステップ45 20:40～21:25 大山 ※整理券21名			ボディ オリジナル エアロ初級 (ダンス編) 19:35～20:25 CHIZU	ZUMBA 19:05～20:05 石口 ★スクール制	ボディ ステップ60 18:30～19:30 石崎	ボディ ステップ60 18:25～19:25 HITOMI ★スクール制				ボディ アタック60 16:00～16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ アタック60 16:15～16:30 飯塚	クライミング オリエンテーション 16:15～16:30			スカッシュ 初級スクール 15:00～15:30 上原	16
17	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	個人指導 21:45～23:00 ※会員様は ご利用 頂けません			ボディ ステップ60 19:35～20:25 CHIZU	ボディ ステップ60 19:35～20:25 MAI	ボディ ステップ60 19:35～20:25 CHIZU	ボディ ステップ60 19:35～20:25 MAI				ボディ アタック60 16:30～17:15 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ アタック60 16:15～16:30 飯塚	クライミング オリエンテーション 16:15～16:30			スカッシュ パーソナル 14:45～16:15 金丸 ★スクール制	17
18																			2月15日(金)は通常営業となります。
19																			2月キャンペーン 通常クライミング都度利用1回¥1,620のところ レディースデー(毎週木曜日) 女性の方1回¥500 メンズデー(毎週火曜日) 男性の方1回¥500 でご利用頂けます。
20																			
21																			
22																			
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
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
アクションスポーツ	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

<ご案内>
2018年11月よりホットスタジオリニューアルに伴い、ホットスタジオのタイムスケジュールが変更となります。別紙にてご案内しておりますので、ご確認下さい。尚、ホット会員様、もしくはホットオプションに加入している会員様のみご利用頂けます。その他の会員様はご利用頂けませんのでご注意下さい。

<2月の休館日について>
2月の休館日 5日(火)、17日(日)
※2月15日(金)は通常営業となります。

<クライミング都度利用について>
2月キャンペーン
通常クライミング都度利用1回¥1,620のところ
レディースデー(毎週木曜日) 女性の方1回¥500
メンズデー(毎週火曜日) 男性の方1回¥500
でご利用頂けます。



TEL 03-3481-5866