

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. 12. 1~

Table with columns for days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu) and time slots (9-23). Rows represent different activities and instructors. Includes details like 'スタジオ', 'プール', 'アクションスポーツ', and specific class names like 'ヨガ', 'ピラティス', 'ZUMBA'.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2017. 12. 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	プール	アクション	スポーツ	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	※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 10:15～11:05 萌 ※要予約 ※女性限定	RPM初心者教室 10:30～11:05 Shuto ※要予約 ※¥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	卓球 フリー利用	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★ 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	卓球 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	アクション スポーツ	10
11	ヨガ 10:50～11:50 園	BC初心者教室 11:00～11:40 亀岡	フリー利用 不可	※女性限定 12/29は 休講	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 10:55～11:40 宇田川	シェイプアップ ヨガ エクササイズ 11:05～11:35 小島 ★スクール制	ノックアウト ボクシング 11:00～12:00 岡崎 ★スクール制	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ バランス60 10:30～11:30 小松	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:30～14:50 ★スクール制	ボディ バランス60 10:30～11:30 小松	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:30～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	11
12	ボディ パンク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	アロマテラピー 12:45～13:15 亀岡	ホットストレッチ 12:50～13:20 平林	バイク フリー利用	ボディ パンク60 12:00～13:00 伊藤(義)	パワーヨガ 12:00～13:00 林	フリー利用 不可	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 11:45～12:45 ★	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ コンバット60 11:45～12:45 ★	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	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 大豆生田	ラテン ビューティー 13:15～14:15 ひろみ ★スクール制	ホットヨガ 14:00～14:45 小島 ※整理券11名	RPM30 13:30～14:00 Kame ※要予約 ※¥300当日予約	ボディ ジャム60 13:15～14:15 佐藤	BC初心者教室 13:25～14:05 ホテコバ30 13:40～14:10 大西	クラブジャズ 13:30～14:45 CHIKA ★スクール制	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ ジャム60 13:15～14:15 小松	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:15～14:15 小松	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	13
14	やさしい ランダンス 14:35～15:20 ひろみ	ZUMBA GOLD 14:35～15:20 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	バイク フリー利用	オリジナル エアロ初級 15:10～15:55 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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ ジャム60 14:15～15:15 橋本	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ ジャム60 14:15～15:15 橋本	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	オリジナル エアロ初級 15:10～15:55 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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ ステップ60 15:30～16:30 山森	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ ステップ60 15:30～16:30 山森	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	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	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制	バイク フリー利用	バイク フリー利用	オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:15～17:00 Kyon☆	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ ステップ60 16:45～17:45 伊藤(義)	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ ステップ60 16:45～17:45 伊藤(義)	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	16
17	社交ダンス 中級 19:05～20:05 石口 ★スクール制	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao	美姿勢 スクール 20:20～21:20 伊藤(義) ★スクール制	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	17
18	オリジナル エアロ初級 (ダンス編) 19:30～20:15 CHIZU	ストレッチ ヨガ 19:45～20:30 mao	美姿勢 スクール 20:20～21:20 伊藤(義) ★スクール制	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	18
19	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	20
21	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	21
22	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	22
23	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	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	バイク フリー利用	バイク フリー利用	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制	アクション スポーツ	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
スタジオ	ホットエクササイズプログラム
ホット	バイクプログラム
バイク	アクアスキル系プログラム
バイク	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	スカッシュ無料プログラム
アクション	スカッシュ有料プログラム
アクション	クライミングオリエンテーション
アクション	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