

笹塚店 タイムスケジュール(月~木)

2018年7月~9月改訂版② ※一部変更がある場合がございます。予めご了承ください。

Table with columns for days of the week (MON, TUE, WED, THU) and rows for time slots (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23). Each cell contains details of activities, instructors, and locations.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2018年7月～9月改訂版②

曜日	金 (FRI)						土 (SAT)						日 (SUN)						曜日						
	スタジオ			プール	アクション	スポーツ	スタジオ			プール	アクション	スポーツ	スタジオ			プール	アクション	スポーツ							
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	スポーツ	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																						9	
10	シニアバレー ストレッチ 10:10～10:40 ひろみ	卓球 フリー利用	法人利用				はじめて エアロ 9:50～10:30 宇田川	ヨガ 9:50～10:50					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	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					10
11	10:50～11:50 諸星	BC初心者教室 11:00～ 亀岡 ボディコンバット30 11:10～11:40 亀岡	※会員様は ご利用 頂けません 9:00～11:00 ※女性限定			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	小島 ※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										11	
12	ボディ パンプ45 山口 ※整理券42名	頭すっきり運動 12:00～12:30 土師 ※整理券32名				加藤(和) 11:40～12:10 加藤(和) 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	パワーヨガ 11:45～12:45 林	全身シェイプ 11:50～12:20 伊藤(武) ストレッチ 12:25～12:55 伊藤(武)	フリー利用 不可				スカッシュ 初心者教室 12:30～13:00 砂本 ※要予約		ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西										12
13	バレット &ストレッチ 13:05～14:05 田中	ヴォーカリズム 13:00～14:00 小須	ビューティフル ラテン 13:15～14:15 秋尾 ※整理券11名				ボディ ジャム60 13:10～14:10 佐藤	BC初心者教室 13:10～大西 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				スカッシュ 初心者教室 13:30～14:00 砂本 ※要予約		ボディ パンプ60 13:00～14:00 小松										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				ボディ パンプ60 14:25～15:25 岩泉	ZUMBA 14:10～14:55 Kyoun★	CHIKA ★スクール制	ホットパワーヨガ 14:15～15:00 原田 ※整理券11名			スカッシュ 初心者教室 14:30～15:00 砂本 ※要予約		ボディ ジャム60 14:15～15:15 椎名(美)	かんたんボール エクササイズ 14:20～14:50 A-1スタッフ	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							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★ ジャズバレー 16:00～19:00 藤田 ★スクール制				ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	はじめて ピラティス 15:10～15:55 Kyoun★	アカデミー 15:00～16:15 長谷山 ★スクール制	《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 ※整理券11名			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 15:00～15:30 A-1スタッフ									15
16	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 ※整理券30名	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU				ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	HOUSEダンス 16:05～17:05 CHIZU	磯村 16:30～18:00 HITOMI ※整理券11名	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI RPM45 ※整理券11名			クライミング オリエンテーション 16:15～16:30 的場		ボディ アタック60 16:45～17:45 的場	ポールコア コンディショニング 15:45～16:15 A-1スタッフ ※整理券23名									16
17	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 ※整理券30名	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU				ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	HOUSEダンス 16:05～17:05 CHIZU	磯村 16:30～18:00 HITOMI ※整理券11名	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI RPM45 ※整理券11名			クライミング オリエンテーション 16:15～16:30 的場		ボディ アタック60 16:45～17:45 的場	ポールコア コンディショニング 15:45～16:15 A-1スタッフ ※整理券23名									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 ヨーガ 19:40～20:25 mao ※整理券30名	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU				ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	HOUSEダンス 16:05～17:05 CHIZU	磯村 16:30～18:00 HITOMI ※整理券11名	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI RPM45 ※整理券11名			クライミング オリエンテーション 16:15～16:30 的場		ボディ アタック60 16:45～17:45 的場	ポールコア コンディショニング 15:45～16:15 A-1スタッフ ※整理券23名									18
19	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 ※整理券30名	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU				ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	HOUSEダンス 16:05～17:05 CHIZU	磯村 16:30～18:00 HITOMI ※整理券11名	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI RPM45 ※整理券11名			クライミング オリエンテーション 16:15～16:30 的場		ボディ アタック60 16:45～17:45 的場	ポールコア コンディショニング 15:45～16:15 A-1スタッフ ※整理券23名									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 ※整理券30名	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU				ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	HOUSEダンス 16:05～17:05 CHIZU	磯村 16:30～18:00 HITOMI ※整理券11名	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI RPM45 ※整理券11名			クライミング オリエンテーション 16:15～16:30 的場		ボディ アタック60 16:45～17:45 的場	ポールコア コンディショニング 15:45～16:15 A-1スタッフ ※整理券23名									20
21	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 ※整理券30名	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU				ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	HOUSEダンス 16:05～17:05 CHIZU	磯村 16:30～18:00 HITOMI ※整理券11名	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI RPM45 ※整理券11名			クライミング オリエンテーション 16:15～16:30 的場		ボディ アタック60 16:45～17:45 的場	ポールコア コンディショニング 15:45～16:15 A-1スタッフ ※整理券23名									21
22	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 ※整理券30名	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU				ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	HOUSEダンス 16:05～17:05 CHIZU	磯村 16:30～18:00 HITOMI ※整理券11名	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI RPM45 ※整理券11名			クライミング オリエンテーション 16:15～16:30 的場		ボディ アタック60 16:45～17:45 的場	ポールコア コンディショニング 15:45～16:15 A-1スタッフ ※整理券23名									22
23	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 ※整理券30名	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU				ボディ コンバット60 17:15～18:15 石崎・岩泉	HOUSEダンス 16:05～17:05 CHIZU	磯村 16:30～18:00 HITOMI ※整理券11名	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI RPM45 ※整理券11名			クライミング オリエンテーション 16:15～16:30 的場		ボディ アタック60 16:45～17:45 的場	ポールコア コンディショニング 15:45～16:15 A-1スタッフ ※整理券23名									23



「ボディバランス」フォーマット

「ボディバランス」は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。

＜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頂きます。

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

＜ご案内＞

2018年5月6日よりRPMの料金を下記の通り変更させて頂きます。

初心者教室・30分クラス→無料
45分クラス→¥450
60分クラス→¥600

- NEW
- 時間変更
- 担当者変更
- 中止

※毎月スケジュールが多少変更します。毎月20日以降に次月のタイム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。別紙がB1Fフロント・1Fフィットネスカウンターにございますのでご確認をお願いします。



TEL 03-3481-5866