

笹塚店 タイムスケジュール(月~木)

2019年2月~3月<改訂版①> ※一部変更がある場合がございます。予めご了承ください。

Main schedule table with columns for days of the week (MON, TUE, WED, THU) and time slots (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23). Rows represent different activities like Tai Chi, Zumba, and various classes.

背骨コンディショニングと体質改善ヨガ、は長タオルをご持参下さい。

1.25週目はスキン(無料)3.4週目はスキューバー(有料)

偶数週はアスレチッククラスを行います。

スタジオを暗くしてのナイトプログラムとなります。



笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2019年2月～3月<改訂版①>

曜日	金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)					曜日	
	スタジオ			バイク	プール	スタジオ			バイク	プール	スタジオ			バイク	プール		
場所	A	B	C			A	B	C			A	B	C			場所	
9		卓球 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	ボールコア 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 9:00～11:00			はじめて エアロ 9:50～10:30 宇田川	ヨーガ 9:50～10:50				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			10	
11	ヨーガ 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	フリー利用 不可			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			パワーヨガ 10:30～11:30 諸星		バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ 8:00～14:00 ★スクール制			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	ボール ピラティス 12:05～13:05 諸星 ★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 池田	フリー利用 不可			ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西						12
13	パレトン &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 ★スクール制			ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)	B/C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			ボディ ステップ60 13:00～14:00 大山 ※整理券40名						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	カボエイラ 14:30～15:30 南城 ★スクール制			ボディ パンプ60 14:25～15:25 岩泉	ZUMBA 14:10～15:00 Reiko ★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 ジャム60 14:15～15:15 椎名(美)	アロマテラピー 14:20～14:50 額田 ★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★ ジャズバレエ 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	やさしい ピラティス 15:10～15:55 伊藤(武) ※整理券30名	アカデミー 15:00～16:15 長谷山 ★スクール制			ボディ パンプ60 15:30～16:30 の場	肩こり腰痛予防 15:00～15:30 伊藤(勇)					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 アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:05～17:05 CHIZU	テコンドー 16:30～18:00			ボディ アタック60 16:45～17:45 の場	ポールコア コンディショニング 15:45～16:15 倉本 ※整理券23名					16
17	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU	ボディ ステップ45 20:40～21:25 大山 ※整理券21名				ボディ ステップ60 18:30～19:30 石崎	HOUSEダンス 17:15～18:15 初中級 石崎・岩泉 片木 アカデミー			ボディ アタック60 16:30～17:05 斎藤	ボディ アタック60 16:35～17:05 斎藤					17	
18		社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制				ボディ ステップ60 18:30～19:30 石崎	HOUSEダンス 17:15～18:15 初中級 石崎・岩泉 片木 アカデミー			ボディ アタック60 16:45～17:45 の場	ボディ アタック60 16:35～17:05 斎藤					18	
19		社交ダンス 中級 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	HOUSEダンス 17:15～18:15 初中級 石崎・岩泉 片木 アカデミー			ボディ アタック60 16:45～17:45 の場	ボディ アタック60 16:35～17:05 斎藤					19	
20	オリジナル エアロ初級 (ダンス編) 19:35～20:20 CHIZU	ZUMBA 19:35～20:25 MAI	フリー利用 不可			ボディ ステップ60 18:30～19:30 石崎	HOUSEダンス 17:15～18:15 初中級 石崎・岩泉 片木 アカデミー			ボディ アタック60 16:45～17:45 の場	ボディ アタック60 16:35～17:05 斎藤					20	
21	ストリート ダンス 20:30～21:30 CHIZU	ボディ ステップ45 20:40～21:25 大山 ※整理券21名				ボディ ステップ60 18:30～19:30 石崎	HOUSEダンス 17:15～18:15 初中級 石崎・岩泉 片木 アカデミー			ボディ アタック60 16:45～17:45 の場	ボディ アタック60 16:35～17:05 斎藤					21	
22	ボディ アタック60 21:40～22:40 の場	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 18:30～19:30 石崎	HOUSEダンス 17:15～18:15 初中級 石崎・岩泉 片木 アカデミー			ボディ アタック60 16:45～17:45 の場	ボディ アタック60 16:35～17:05 斎藤					22	
23		ストレッチ 22:20～22:50 A-1スタッフ				ボディ ステップ60 18:30～19:30 石崎	HOUSEダンス 17:15～18:15 初中級 石崎・岩泉 片木 アカデミー			ボディ アタック60 16:45～17:45 の場	ボディ アタック60 16:35～17:05 斎藤					23	



**<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、ご確認ください。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きます。その他の会員様はご利用頂けませんのでご注意ください。

**<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  
でご利用頂きます。

※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エレベーター前にございますのでご確認ください。



TEL 03-3481-5866