

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2018. 5. 1～

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	ママさん優先 ホットヨガ 9:40～10:30 Orie ※予約可 ※女性限定			はじめて エアロ 9:50～10:30 宇田川	ヨガ 9:50～10:50 小島		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		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			スカッシュ 初心者教室 9:20～9:50 砂本 ※要予約		10
11	ヨーガ 10:50～11:50 諸星	卓球 フリー利用					オリジナル エアロ中級 10:45～11:30 宇田川	小島						ボディ バランス60 10:30～11:30 小松										11
12	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ パンク60 11:45～12:45 伊藤(武)	パワーヨガ 11:50～12:50 林						ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西										12
13	バレー 13:05～14:05 田中	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										13
14	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										14
15	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										15
16	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										16
17	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										17
18	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										18
19	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										19
20	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										20
21	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										21
22	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										22
23	ボディ パンク45 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 13:00～14:00 佐藤	初級 14:10～15:10 内村						ボディ ジャム60 14:15～15:00 原田										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ください。



TEL 03-3481-5866