

笹塚店 タイムスケジュール(月~木)

2017. 12. 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。

Table with columns for Day (曜日), Location (場所), and Time slots (A, B, C, Hot, Bike, Pool, Action Sports) for Monday (MON), Tuesday (TUE), Wednesday (WED), and Thursday (THU). Each cell contains details of activities, instructors, and pricing.

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			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	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 10:00～10:40 宇田川	ヨガ 9:45～10:45 ひろみ ★スクール制	パレエ 10:45～11:00 小島 ★スクール制	卓球 フリー利用 8:00～13:10	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	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 8:00～13:10	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				10
11	ヨーガ 10:50～11:50 園	卓球 フリー利用	※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 ※予約可 ※女性限定			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				ボディ バランス60 10:30～11:30 小松									11
12	ボディ パンパ60 12:05～12:50 山口	卓球 フリー利用					ボディ パンパ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				ボディ コンバット60 11:45～12:45 ★	12/3は大西 12/10,17,24は伊藤(義)								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 13:15～14:15 佐藤	BC初心者教室 13:25～大西 13:40～14:10 大西	クラブジャズ 13:30～14:45 CHIKA	ホットパワーヨガ 13:30～14:15 原田 ※整理券11名			ボディ パンパ60 13:00～13:50 小松	アカデミー 13:30～20:00 長谷山 ★スクール制								13
14	やさしい ラテンダンス 14:35～15:20 ひろみ	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 14:30～15:00 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	《期間限定》 ホットバレー 15:30～16:15 ひろみ ※整理券11名			ボディ ジャム60 14:15～15:15 椎名(美)・大西	かんたんボール エクササイズ 14:20～14:50 橋本	アカデミー 15:00～15:30 橋本							14
15	ジャズダンス 15:30～16:30 CHIKA	卓球 フリー利用					オリジナル エアロ初級 15:10～15:55 高橋(優)	はじめて ピラティス 15:10～15:55 Kyon★	アカデミー 15:00～16:15 長谷山				ボディ ジャム60 15:30～16:30 山森	かんたんボール エクササイズ 15:00～15:30 橋本	アカデミー 15:00～15:30 橋本							15
16	チャレンジ キッズ★ 16:40～18:30 CHIZU	卓球 フリー利用					ZUMBA 16:15～17:00 Kyon★	テコンドー 16:05～17:05 CHIZU	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI ※整理券11名				ボディ アタック60 17:15～18:15 岩泉	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 18:25～19:25 石崎・岩泉							16
17	社交ダンス 17:50～18:50 石口	卓球 フリー利用					ボディ アタック60 17:15～18:15 岩泉	HOUSEダンス 17:15～18:15 片木	アカデミー 18:00～22:00 長谷山				ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)	ボディ アタック60 16:35～17:35 田辺	ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)							17
18	オリジナル エアロ初級 (ダンス編) 19:30～20:15 CHIZU	卓球 フリー利用					ボディ アタック60 17:15～18:15 岩泉	HOUSEダンス 17:15～18:15 片木	アカデミー 18:00～22:00 長谷山				ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)	ボディ アタック60 16:35～17:35 田辺	ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)							18
19	ストリート ダンス 20:25～21:25 CHIZU	卓球 フリー利用					ボディ アタック60 17:15～18:15 岩泉	HOUSEダンス 17:15～18:15 片木	アカデミー 18:00～22:00 長谷山				ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)	ボディ アタック60 16:35～17:35 田辺	ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)							19
20	ボディ アタック60 21:40～22:40 伊藤(義)	卓球 フリー利用					ボディ アタック60 17:15～18:15 岩泉	HOUSEダンス 17:15～18:15 片木	アカデミー 18:00～22:00 長谷山				ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)	ボディ アタック60 16:35～17:35 田辺	ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)							20
21	ボディ アタック60 21:40～22:40 伊藤(義)	卓球 フリー利用					ボディ アタック60 17:15～18:15 岩泉	HOUSEダンス 17:15～18:15 片木	アカデミー 18:00～22:00 長谷山				ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)	ボディ アタック60 16:35～17:35 田辺	ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)							21
22	ボディ アタック60 21:40～22:40 伊藤(義)	卓球 フリー利用					ボディ アタック60 17:15～18:15 岩泉	HOUSEダンス 17:15～18:15 片木	アカデミー 18:00～22:00 長谷山				ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)	ボディ アタック60 16:35～17:35 田辺	ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)							22
23	ボディ アタック60 21:40～22:40 伊藤(義)	卓球 フリー利用					ボディ アタック60 17:15～18:15 岩泉	HOUSEダンス 17:15～18:15 片木	アカデミー 18:00～22:00 長谷山				ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)	ボディ アタック60 16:35～17:35 田辺	ボディ アタック60 16:45～17:45 伊藤(義)							23



「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