

笹塚店 タイムスケジュール(月~木)

2018年10月~12月

※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 fees.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2018年10月～12月

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	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			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	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 ※女性限定	ママさん優先 ホットヨガ 9:40～10:30 Orié ※予約可 ※女性限定		上級スクール	はじめて エアロ 9:50～10:30 宇田川	ヨガ 9:50～10:50		卓球 フリー利用 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		チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20～14:50 ★スクール制		10
11	ヨーガ 10:45～11:15 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		太極拳 11:15～12:15 梅沢	RPM30 10:45～11:15 Haji ※無料当日予約	沼田 10:30～11:30 ★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			ボディ バランス60 10:30～11:30 小松										11
12	ボディ パンプ45 12:05～12:50 山口	頭すっきり運動 12:00～12:30 土師		★スクール制		沼田 スペシャル スクール 11:40～12:40 沼田 ★スクール制	パワーヨガ 11:50～12:20 池田						ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西									12
13	バレトン &ストレッチ 13:05～14:05 田中	ヴォーカリズム 13:00～14:00 小須		ラテン 13:15～14:15 ひろみ ★スクール制	ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ パンプ60 14:25～15:25 岩泉									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		カポエイラ 14:30～15:30 南城	ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ ジャム60 14:15～15:15 額田									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	ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ ジャム60 14:15～15:15 額田									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		卓球 フリー利用	ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ ジャム60 14:15～15:15 額田									16
17	社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制			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	ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ ジャム60 14:15～15:15 額田									17
18	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	ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ ジャム60 14:15～15:15 額田									18
19	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		フリー利用 不可	ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ ジャム60 14:15～15:15 額田									19
20	ボディ アタック60 21:40～22:40 的場	全身シェイプ 21:40～22:10 関澤		ストレッチ 22:20～22:50 鈴木	ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ ジャム60 14:15～15:15 額田									20
21					ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ ジャム60 14:15～15:15 額田									21
22					ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ ジャム60 14:15～15:15 額田									22
23					ホット ストレッチ30 12:50～13:20 秋尾	沼田 12:50～13:20 ★スクール制	ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)						ボディ ジャム60 14:15～15:15 額田									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
ストレッチ
⇒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>

10月17日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。詳細が決まり次第、再度タイムスケジュールを配布致しますので、ご確認下さい。

- 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