

笹塚店 タイムスケジュール(月~木)

2018. 4. 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 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). Includes various activities like Tai Chi, Zumba, Yoga, and Martial Arts.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2018. 4. 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 10:00～10:50 KANAMI ※予約可 ※女性限定			はじめて エアロ 9:50～10:30 宇田川	ヨガ 9:45～10:45 ひろみ	パレエ 9:45～10:45 ひろみ	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 8:00～14:00 ★スクール制	オリジナル エアロ初級 9:35～10:20 阿佐美	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	卓球 フリー利用	バイク フリー利用	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	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	ボディ バランス60 10:30～11:30 小松	卓球 フリー利用									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 藤後	パワーヨガ 11:50～12:50 林	フリー利用 不可				ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西	ボディ コンバット60 11:45～12:45 大西	卓球 フリー利用									12
13	パレト 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	B0初心者教室 13:10～大西 13:25～13:55 大西	クラブジャズ 13:30～14:45 原田	ホットパワーヨガ 13:30～14:15 原田	バイク フリー利用	ベビー スイミング 14:00～14:50 ★スクール制	ボディ パンク60 13:00～14:00 小松	ボディ パンク60 13:00～14:00 小松	卓球 フリー利用									13
14	ボディ ジャム60 14:20～15:05 安田	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 14:20～15:05 安田	カポエイラ 14:30～15:30 南城	ホットスタジオ フリー利用 不可 15:00～18:45	バイク フリー利用	ファンタイム サークル 14:50～15:30 飯塚	ボディ ジャム60 14:15～15:15 椎名(美)	ボディ ジャム60 14:15～15:15 椎名(美)	卓球 フリー利用										14
15	ボディ ジャム60 15:30～16:30 CHIKA	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 15:30～16:30 CHIKA	アカデミー 15:00～16:15 長谷山	ホットパレエ 15:30～16:15 ひろみ	バイク フリー利用	ファンタイム サークル 15:40～16:10 池田	ボディ ジャム60 15:30～16:30 CHIKA	ボディ ジャム60 15:30～16:30 CHIKA	卓球 フリー利用										15
16	ボディ ジャム60 16:40～17:40 CHIZU	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 16:40～17:40 CHIZU	テコンドー 16:30～18:00 磯村	骨盤調整 ホットヨガ 16:45～17:30 HITOMI	バイク フリー利用	ファンタイム サークル 17:15～18:00 Kame ※無料 ※当日予約	ボディ ジャム60 16:40～17:40 CHIZU	ボディ ジャム60 16:40～17:40 CHIZU	卓球 フリー利用										16
17	ボディ ジャム60 17:15～18:15 石崎	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 17:15～18:15 石崎	アカデミー 18:00～22:00 長谷山	ホットパレエ 18:30～19:30 HITOMI	バイク フリー利用	ファンタイム サークル 18:30～19:30 関澤	ボディ ジャム60 17:15～18:15 石崎	ボディ ジャム60 17:15～18:15 石崎	卓球 フリー利用										17
18	ボディ ジャム60 18:35～19:35 石崎	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 18:35～19:35 石崎	アカデミー 18:00～22:00 長谷山	ホットパレエ 18:30～19:30 HITOMI	バイク フリー利用	ファンタイム サークル 18:30～19:30 関澤	ボディ ジャム60 18:35～19:35 石崎	ボディ ジャム60 18:35～19:35 石崎	卓球 フリー利用										18
19	ボディ ジャム60 19:05～20:05 CHIZU	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 19:05～20:05 CHIZU	アカデミー 18:00～22:00 長谷山	ホットパレエ 18:30～19:30 HITOMI	バイク フリー利用	ファンタイム サークル 18:30～19:30 関澤	ボディ ジャム60 19:05～20:05 CHIZU	ボディ ジャム60 19:05～20:05 CHIZU	卓球 フリー利用										19
20	ボディ ジャム60 20:30～21:30 CHIZU	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 20:30～21:30 CHIZU	アカデミー 18:00～22:00 長谷山	ホットパレエ 18:30～19:30 HITOMI	バイク フリー利用	ファンタイム サークル 18:30～19:30 関澤	ボディ ジャム60 20:30～21:30 CHIZU	ボディ ジャム60 20:30～21:30 CHIZU	卓球 フリー利用										20
21	ボディ ジャム60 21:40～22:40 的場	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 21:40～22:40 的場	アカデミー 18:00～22:00 長谷山	ホットパレエ 18:30～19:30 HITOMI	バイク フリー利用	ファンタイム サークル 18:30～19:30 関澤	ボディ ジャム60 21:40～22:40 的場	ボディ ジャム60 21:40～22:40 的場	卓球 フリー利用										21
22	ボディ ジャム60 22:20～22:50 鈴木	卓球 フリー利用					ボディ ジャム60 22:20～22:50 鈴木	アカデミー 18:00～22:00 長谷山	ホットパレエ 18:30～19:30 HITOMI	バイク フリー利用	ファンタイム サークル 18:30～19:30 関澤	ボディ ジャム60 22:20～22:50 鈴木	ボディ ジャム60 22:20～22:50 鈴木	卓球 フリー利用										22
23		卓球 フリー利用						アカデミー 18:00～22:00 長谷山	ホットパレエ 18:30～19:30 HITOMI	バイク フリー利用	ファンタイム サークル 18:30～19:30 関澤													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。

- NEW
- 担当者変更
- 時間変更
- 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