

笹塚店 タイムスケジュール(月～木)

※一部変更がある場合がございます。予めご了承ください。

2018年10月～12月

Table with columns for days of the week (Sun, 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

配色のご説明

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	アクション	A	B	C	ホット	バイク	プール	アクション	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	ポールコア コンディショニング 10:15～10:45 藤橋	法人利用 9:00～11:00 ※会員様は ご利用 頂けません	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	ヨーガ 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★ クライミング 9:30～14:50 ★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	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	ヨガ 10:50～11:50 諸星	BC初心者教室 11:00～11:40 ボディコンバット30 11:10～11:40 亀岡		太極拳 11:15～12:15 梅沢		上級スクール 10:30～11:30 沼田	オリジナル エアロ中級 10:45～11:30 宇田川	※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			ボディ バランス60 10:30～11:30 小松							11
12	ボディ パンパ45 12:00～12:30 山口	頭すっきり運動 12:00～12:30 土師			バイク フリー利用		パワーヨガ 11:45～12:45 池田	全身シェイプ 11:50～12:20 池田	フリー利用 不可			スカッシュ 初心者教室 12:30～13:00 砂本	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						12
13	パレト &ストレッチ 13:05～14:05 田中	ウォーカリズム 13:00～14:00 小須		ホットストレッチ 12:50～13:20 秋尾			★ナイト★ プログラム ボディ ジャム60 13:10～14:10 高橋(み)	BC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 高橋(み)			ボディ パンパ60 13:10～14:00 小松	ボディ パンパ60 13:00～14:00 小松			アカデミー 13:30～20:00 長谷山						13
14		ZUMBA GOLD 14:20～15:05 安田	カポエイラ 14:30～15:30 南城	ホットヨガ 14:00～14:45 小島		コアスイム 初級 14:10～15:10 内村	ボディ パンパ60 14:25～15:25 岩泉	やさしい ピラティス 15:10～15:55 伊藤(武)	アカデミー 15:00～16:15 長谷山	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 ジャム60 14:15～15:15 椎名(美)			アカデミー 15:00～16:15 長谷山	バイク フリー利用					14
15	やさしい ラテンダンス 14:35～15:20 ひろみ	ZUMBA GOLD 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	チャレンジ キッズ★ スイミング 15:15～19:40 ★スクール制	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ 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 磯村			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本			アカデミー 16:30～18:00 磯村	バイク フリー利用					15
16	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				ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ 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 磯村			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本			アカデミー 16:30～18:00 磯村	バイク フリー利用					16
17	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～19:20 CHIZU	卓球 フリー利用					ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ 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 磯村			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本			アカデミー 16:30～18:00 磯村	バイク フリー利用					17
18		社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口					ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ 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 磯村			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本			アカデミー 16:30～18:00 磯村	バイク フリー利用					18
19		社交ダンス 中級 19:05～20:05 石口					ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ 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 磯村			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本			アカデミー 16:30～18:00 磯村	バイク フリー利用					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					ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ 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 磯村			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本			アカデミー 16:30～18:00 磯村	バイク フリー利用					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		ホットヨガ 20:45～21:30 KANO			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ 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 磯村			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本			アカデミー 16:30～18:00 磯村	バイク フリー利用					21
22	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					ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ 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 磯村			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本			アカデミー 16:30～18:00 磯村	バイク フリー利用					22
23		ストレッチ 22:20～22:50 鈴木					ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	★ナイト★ プログラム ボディ 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 磯村			ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本	ボディ アタック60 16:00～17:00 岩泉・笠本			アカデミー 16:30～18:00 磯村	バイク フリー利用					23

スタジオ	..... リラクゼーション・グループレッスン等
	..... エアロ・ステップ・ダンス・レスミルズプログラム等
	..... サークル活動
	..... 有料スクール
	..... キッズスクール
ホット	..... ホットエクササイズプログラム
バイク	..... バイクプログラム
プール	..... アクアスキル系プログラム
	..... アクアファン系プログラム
	..... ダイビングレッスン
	..... 有料プログラム
アクション	..... スカッシュ無料プログラム
スポーツ	..... スカッシュ有料プログラム
	..... クライミングオリエンテーション
	..... サークル活動

**「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。

**<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、ご確認ください。