

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。

2019年9月

Table with columns for days of the week (MON, TUE, WED, THU) and time slots (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23). Rows represent different activity classes and instructors. Includes details like 'RPM30', 'ヨガ', 'ダンス', and 'キッズ'.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2019年9月

曜日	金 (FRI)						土 (SAT)						日 (SUN)						曜日				
	スタジオ			スカッシュ	プール	クライミング その他	スタジオ			スカッシュ	プール	クライミング その他	スタジオ			スカッシュ	プール	クライミング その他					
場所	A	B	C	バイク	スカッシュ	プール	A	B	C	バイク	スカッシュ	プール	クライミング その他	A	B	C	バイク	スカッシュ	プール	クライミング その他	場所		
9		卓球 フリー利用		バイク フリー利用	スカッシュ フリー利用 ※要予約																	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 ※会員様は ご利用 頂けません 9:00~11:00	バイク フリー利用			はじめて エアロ 9:50~10:30 宇田川	ヨーガ 9:50~10:50 小島	チャレンジ キッズ★ 新体操 9:00~10:45 橋本 ★スクール制	バイク フリー利用	スカッシュ フリー利用 ※要予約	チャレンジ キッズ★ スイミング 8:00~14:00 ★スクール制	クライミング キッズ★ クライミング 9:30~14:50 安間 ★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 ★スクール制	バイク フリー利用	スカッシュ フリー利用 ※要予約	チャレンジ キッズ★ スイミング 8:00~14:00 ★スクール制	クライミング キッズ★ クライミング 9:20~14:50 安間 ★スクール制		10	
11	ヨーガ 10:50~11:50 諸星	BC初心者教室 11:00~山口 ボディコンバット30 11:10~11:40 山口	フリー利用 不可	バイク フリー利用			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 ★スクール制					パワーヨガ 10:30~11:30 諸星								11	
12	ボディ パンプ45 12:05~12:50 伊藤(武)	ストレッチ& お原エクササイズ 12:00~12:45 河村	姿勢改善 ピラティス 12:05~13:05 諸星 ★スクール制	バイク フリー利用		加藤和の 泳法クラス 11:40~12:20 加藤(和) ★スクール制	パワーヨガ 11:45~12:45 林	全身シェイプ 11:50~12:20 A-1スタッフ	フリー利用 不可					ボディ コンバット60 11:45~12:45 大西	ヨーガ 12:30~13:30 早乙女							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	ビューティフル ラテン 13:15~14:15 ひろみ ★スクール制	バイク フリー利用		加藤和の スイミング スクール 12:30~13:30 加藤(和) ★スクール制	★ナイト★ プログラム ボディ 13:15~大西 ボディコンバット30 13:25~13:55 大西	BC初心者教室 13:15~大西 ボディコンバット30 13:25~13:55 大西						ボディ アタック60 13:00~14:00 霜倉	アカデミー 13:30~20:00 長谷山 ★スクール制	RPM45 13:15~14:00 Atsushi ※有料¥450 ※当日予約	スカッシュ 中級スクール 13:15~14:00 尾漏 ★スクール制	バドミントン サークル 12:10~13:10 古賀				13	
14		ZUMBA GOLD 14:20~15:05 安田	カポエイラ 14:30~15:30 南城 ★スクール制	バイク フリー利用		コアスイム 基礎クラス 14:10~15:10 内村 ★スクール制	ボディ パンプ60 14:25~15:25 岩泉	やさいい ピラティス 15:10~15:55 伊藤(武) ★整理券30名	★ナイト★ プログラム ボディ 15:40~16:20 眞田					ボディ アタック60 16:00~17:00 岩泉・笠本	クライミング オリエンテーション 16:15~16:30	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制	RPM45 16:00~16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉				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 ★スクール制	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	★ナイト★ プログラム ボディ 16:00~17:00 岩泉・笠本	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					ボディ アタック60 16:00~17:00 岩泉・笠本	クライミング オリエンテーション 16:15~16:30	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制	RPM45 16:00~16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉				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★ 16:00~19:00 藤田 ★スクール制	バイク フリー利用		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	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					ボディ アタック60 16:00~17:00 岩泉・笠本	クライミング オリエンテーション 16:15~16:30	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制	RPM45 16:00~16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉				16
17	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	ボディ アタック60 16:40~19:20 CHIZU ★スクール制	バイク フリー利用		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	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					ボディ アタック60 16:00~17:00 岩泉・笠本	クライミング オリエンテーション 16:15~16:30	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制	RPM45 16:00~16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉				17
18		社交ダンス 初級 17:50~18:50 石口 ★スクール制	社交ダンス 初級 17:50~18:50 石口 ★スクール制	バイク フリー利用		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	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					ボディ アタック60 16:00~17:00 岩泉・笠本	クライミング オリエンテーション 16:15~16:30	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制	RPM45 16:00~16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉				18
19		社交ダンス 中級 19:05~20:05 石口 ★スクール制	社交ダンス 中級 19:05~20:05 石口 ★スクール制	バイク フリー利用		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	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					ボディ アタック60 16:00~17:00 岩泉・笠本	クライミング オリエンテーション 16:15~16:30	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制	RPM45 16:00~16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉				19
20	ZUMBA 19:30~20:20 MAI	オリジナル エアロ初級 (ダンス編) 19:35~20:20 CHIZU	フリー利用 不可	バイク フリー利用		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	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					ボディ アタック60 16:00~17:00 岩泉・笠本	クライミング オリエンテーション 16:15~16:30	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制	RPM45 16:00~16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉				20
21	ボディ ステップ60 20:35~21:35 佐藤(拓)	ストリート ダンス 20:30~21:30 CHIZU	個人指導 21:45~23:00 ※会員様は ご利用 頂けません	バイク フリー利用		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	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					ボディ アタック60 16:00~17:00 岩泉・笠本	クライミング オリエンテーション 16:15~16:30	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制	RPM45 16:00~16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉				21
22	ボディ アタック60 21:50~22:50 的場	全身シェイプ 21:40~22:10 関澤	個人指導 21:45~23:00 ※会員様は ご利用 頂けません	バイク フリー利用		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	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					ボディ アタック60 16:00~17:00 岩泉・笠本	クライミング オリエンテーション 16:15~16:30	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制	RPM45 16:00~16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉				22
23		ストレッチ 22:20~22:50 高橋(み)	個人指導 21:45~23:00 ※会員様は ご利用 頂けません	バイク フリー利用		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	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					ボディ アタック60 16:00~17:00 岩泉・笠本	クライミング オリエンテーション 16:15~16:30	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制	RPM45 16:00~16:45 Kame ※有料¥450 ※当日予約	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉				23

配色のご説明

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
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
スカッシュ 有料プログラム
 スカッシュ無料プログラム
 スカッシュ有料プログラム
 有料プログラム
クライミング クライミングオリエンテーション
 サークル活動

<ご案内>
 ホットスタジオのスケジュールは別紙にてご案内しておりますので、ご確認下さい。尚、ホットプログラムはホット会員様もしくはホットオプションに加入している会員様のみご利用頂けます。その他の会員様はご利用頂けませんのでご注意ください。

ideal body 短期集中
 アイデアールボディ ダイエットプログラム

確実に効果を出したい、理想の身体を手に入れたい、マンツーマンの運動指導であなたの要望を叶えます。フロントまでお気軽にお問合せ下さい。