

笹塚店 タイムスケジュール(月~木)

2019年9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 hours (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23). Each cell contains details of activities, instructors, and pricing.

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	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	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	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	卓球 フリー利用	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	ヨガ 9:50~10:50 小島	チャレンジ キッズ★ 新体操 9:00~10:45 橋本	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	チャレンジ 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	ボールドコア コンディショニング 10:15~10:45 藤橋	※整理券23名	RPM30 10:45~11:15 Haji				オリジナル エアロ中級 10:45~11:30 宇田川	シエブアップ 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& お尻エクササイズ 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 11:50~12:20 A-1スタッフ 12:25~12:55 林	全身シェイプ 11:50~12:20 A-1スタッフ 12:25~12:55 林	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							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	ビューティフル ラテン 13:15~14:15 ひろみ ★スクール制	RPM30 13:30~14:00 Haji				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	クラブジャズ 13:25~13:55 大西	RPM30 13:35~14:05 Musashi			ボディ アタック60 13:00~14:00 霜倉	早乙女 13:30~20:00								13
14	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			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	やさしい ピラティス 15:10~15:55 伊藤(武)	CHIKA ★スクール制	バイク フリー利用			ボディ ジャム60 14:15~15:15 椎名(美)	アロマセラピー 14:20~14:50 倉本 ★スクール制								14
15	ジャズダンス 15:30~16:30 CHIKA	ヨーガ 15:35~16:35	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		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	オリジナル エアロ中級 (ダンス編) 16:05~17:05 CHIZU	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 ステップ60 15:30~16:30 的場	ポールコア コンディショニング 15:45~16:15 倉本 ※整理券23名								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	社交ダンス 初級 17:50~18:50 石口 ★スクール制					ボディ コンバット60 17:15~18:15 石崎・岩泉	HOUSEダンス 初級 17:15~18:15 片木	磯村 ★スクール制	RPM45 17:30~18:15 Syoma ※有料¥450 ※当日予約			ボディ パンプ60 16:45~17:45 的場 ※整理券42名	ボディ パンプ60 16:35~17:05 三好								16
17	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	RPM45 19:45~20:30 Musashi ※有料¥450 ※当日予約	スカッシュ フリー利用 ※要予約			ボディ ステップ60 18:30~19:30 石崎	フローヨーガ 18:25~19:25 HITOMI ★スクール制		RPM45 20:45~21:30 Teppei ※有料¥450 ※当日予約												17
18	ボディ ステップ60 20:35~21:35 佐藤(拓)	ダンス 20:30~21:30 CHIZU	個人指導 21:45~23:00	スカッシュ フリー利用 ※要予約																			18
19	ボディ アタック60 21:50~22:50 的場	ストレッチ 22:20~22:50 高橋(み)	※会員様は ご利用 頂けません	バイク フリー利用																			19
20																							20
21																							21
22																							22
23																							23

スタジオを暗くしてのナイトプログラムとなります。



<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 短期集中ダイエットプログラム
 アイデアアルボディ

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を要望を叶えます。フロントまでお気軽にお問合せ下さい。

※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フィットネスクア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