2025年5月　A－1 笹塚店スタジオスケジュール

※状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

月（MON）

スタジオ A
- 10:30～11:15 アクティブストレッチ MAI
- 11:35～12:20 ZUMBA MAI
- 12:40～13:10 ボディメイクストレッチ 高橋
- 13:30～14:15 オリジナルエアロ初級 高橋
- 14:35～15:05 ボディパンプ30 長沢
- 15:30～16:15 ヨーガ 高畠真由美
- 17:30～18:30 チャレンジキッズ★ フリースタイルダンス 16:30～18:00 MOGMI ★スケール制
- 19:30～20:30 ボディジャム60 Hina
- 21:00～21:50 担当者変更 〔Online〕ボディコンバット60 大西 ※WEB予約

スタジオ B
- 7:00～9:50 フリー利用
- 10:20～11:20 背骨コンディショニング 大豆生田
- 11:35～12:20 ドローインヨガ 大豆生田
- 13:45～14:15 ボディコンバット30 長沢
- 14:35～15:20 やさしいHIPHOP 片木
- 17:30～18:30 フリースタイルダンス 18:30～19:30 MOGUMI ★スケール制
- 19:30～20:00 担当者変更 RPM30 AYA ※WEB予約

背骨コンディショニング、アクティブストレッチは長タオルをご持参下さ

スタジオ C
- 11:00～12:30 バレエストレッチ＆バレエ入門 ひろみ ★スケール制
- 14:30～15:30 ピラティスリフォーマー～中級～ 佳奈 ★登録制 ※定員5名
- 17:30～18:30 チャレンジキッズ★ 剛柔流空手道 16:00～18:00 竹川 ★スケール制
- 18:30～20:00 剛柔流空手道 竹川 ★スケール制
- 20:20～21:20 カポエイラ 南城 ★スケール制

ホット
- 10:20～11:05 ベーシックヨガ 町田 ※別途登録
- 11:25～12:10 アクティブヨガ 梶原 ※別途登録
- 12:30～13:15 柔軟性アップヨガ 梶原 ※別途登録
- 19:30～20:15 リラックスヨガ MIKA ※別途登録

プール
- 10:10～11:00 ベビースイミング ★スケール制
- 11:35～12:05 かんたんスイム 間形
- 12:15～13:00 エンジョイスイミング 間形
- 13:15～14:00 中級スクール 川口 ★スケール制
- 14:15～14:45 アクアフィットネス 井上
- 15:15～19:40 チャレンジキッズ★スイミング ★スケール制
- 20:30～20:50 ビギナーレッスン 沼田
- 20:55～21:25 アクアパーソナル 沼田

火（TUE）

スタジオ A
- 10:15～10:45 オリジナルエアロ初級 上野
- 11:05～11:35 メリハリボディ 上野
- 11:55～12:40 ZUMBA 安本
- 13:00～13:45 パワーヨガ HITOMI
- 14:20～14:50 ボディジャム30 Nancy
- 19:30～20:30 〔Online〕ボディコンバット60 藤江 ※WEB予約
- 20:50～21:50 ボディアタック60 坂田 ※WEB予約

スタジオ B
- 7:00～10:00 フリー利用
- 10:50～11:30 入会後半年以内の方限定クラス 深層筋ほぐしポールストレッチ 倉本
- 12:50～13:20 オリジナルエアロ中級 田島
- 13:05～13:50 ピラティス 若林
- 14:10～14:55 リラックスフローヨガ 若林
- 15:05～19:00 卓球フリー利用
- 19:00～22:00 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。

スタジオ C
- ※空き時間 フリー利用不可
- 11:30～12:30 シニア美容バレエ ひろみ ★スケール制
- 14:00～15:20 書道教室 植本 ★スケール制
- 16:00～17:45 チャレンジキッズ★ カポエイラ 南城 ★スケール制
- 19:30～21:00 テコンドー 磯村 ★スケール制
- 21:30～22:30 ピラティスリフォーマー～中級LowerBody～ Mirai ★登録制 ※定員5名

ホット
- 10:20～11:05 リンパヨガ 山崎 ※別途登録
- 11:45～12:30 ベーシックヨガ HITOMI ※別途登録
- 19:00～19:45 ヴィンヤサフローヨガ 町田 ※別途登録
- 20:00～20:45 リフレッシュヨガ Mirai ※別途登録

プール
- 10:10～11:00 ベビースイミング ★スケール制
- 11:20～12:20 オリンピアスイム基礎 岸田 ★スケール制
- 12:10～12:40 アクアパーソナル 岸田 ※有料・要予約
- 12:50～13:20 アクアパーソナル 岸田 ※有料・要予約
- 13:30～14:00 アクアフィットネス 古賀
- 15:20～19:40 チャレンジキッズ★スイミング ★スケール制
- 19:50～20:50 オリンピアスイム応用 岸田 ★スケール制

水（WED）

スタジオ A
- 10:30～11:15 オリジナルエアロ初級 箱崎
- 11:50～12:35 ZUMBA 安本
- 13:15～14:00 〔Online〕ビューティーピラティス 長谷山
- 14:20～14:50 ボディコンバット30 岩泉
- 15:15～15:45 ユーバウンド30 岩泉
- 16:00～18:00 チャレンジキッズ★ クラシックバレエ ★スケール制
- 19:30～20:45 〔Online〕ボディジャム45 Nancy ※WEB予約
- 20:35～21:20 〔Online〕ボディアタック45 岩泉 ※WEB予約
- 21:40～22:25 〔Online〕ボディコンバット45 岩泉 ※WEB予約

スタジオ B
- 7:00～10:00 フリー利用
- 10:30～11:15 ベーシックヨガ 山崎
- 11:50～12:35 カラダひきしめバレトン 土居
- 12:55～13:45 はじめてベリーダンス わかな
- 14:05～14:50 深層筋ほぐしポールストレッチ 倉本
- 15:00～15:30 ストレッチ 倉本
- 15:45～19:00 卓球フリー利用
- 19:30～20:00 ボディシェイプ 藤江
- 20:20～20:50 ポールストレッチ 藤江

スタジオ C
- 10:00～11:00 ピラティスリフォーマー～ベーシック～ AYA ★登録制
- 11:30～12:00 入会後半年以内の方限定クラス 簡単ヨガ A1スタッフ
- 13:45～14:45 ボディバランスエクササイズ 岩佐 ★スケール制
- 15:30～18:55 チャレンジキッズ★ A－1体操教室 ★スケール制
- 19:30～22:00 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。

ホット
- 10:35～11:20 ベーシックヨガ 山田 ※別途登録
- 11:40～12:25 アクティブヨガ 山田 ※別途登録
- 12:55～13:40 ベーシックヨガ 土居 ※別途登録
- 20:00～20:45 NEW 担当者変更 ナイトデトックスヨガ Asami ※別途登録

プール
- 10:10～11:00 ベビースイミング ★スケール制
- 11:20～12:20 中級スクール 間形 ★スケール制
- 12:30～12:50 ビギナーバタフライ 間形
- 13:10～13:40 ウォーキング＆ジョギング 原
- 15:20～19:40 チャレンジキッズ★スイミング ★スケール制

木（THU）

スタジオ A
- 10:30～11:15 ZUMBA 岩下
- 11:35～12:20 やさしいフラダンス 和多田
- 12:40～13:10 〔Online〕レズミルズコア 大西
- 13:30～14:00 ボディコンバット30 大西
- 14:20～14:50 アンチエイジングストレッチ 大西
- 15:15～19:40 チャレンジキッズ★ キッズサッカー ★スケール制
- 19:30～20:15 ボディステップ45 椎名 ※WEB予約
- 20:35～21:20 〔Online〕ボディジャム45 阿部 ※WEB予約
- 21:40～22:25 〔Online〕ボディコンバット45 阿部 ※WEB予約

スタジオ B
- 7:00～10:00 フリー利用
- 10:50～11:20 RPM30 AYA ※WEB予約
- 11:40～12:25 気巡りヨーガ 山崎
- 13:45～14:30 骨盤調整ヨーガ 添田
- 14:50～15:35 ラテンダンス ひろみ
- 16:00～19:00 卓球フリー利用
- 20:00～21:00 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。
- 20:20～21:50 時間変更 RPM30 AYA

スタジオ C
- 9:30～10:30 ピラティスリフォーマー～ベーシック～ AYA ★登録制 ※定員5名
- 11:20～12:20 ビューティフルラテン ひろみ ★スケール制
- 12:45～13:45 ピラティス 洪 ★スケール制
- 14:30～15:30 ピラティスリフォーマー～LowerBody～ 中村優子 ★登録制 ※定員5名
- フリー利用 不可
- 15:45～19:40 チャレンジキッズ★ チアリーディング ★スケール制
- 20:50～21:50 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。

ホット
- 10:00～10:45 ～簡単メソッド～ リンパヨガ 山崎 ※別途登録
- 11:30～12:15 ベーシックヨガ Tetsuya ※別途登録
- 12:35～13:20 アクティブヨガ Tetsuya ※別途登録
- 19:00～19:45 疲労回復ヨガ 梶原 ※別途登録

プール
- 10:10～11:00 ベビースイミング ★スケール制
- 13:30～14:00 足ヒレスイム 青木
- 14:15～15:15 アクアパーソナル 青木 ※有料・要予約
- 15:15～19:40 チャレンジキッズ★スイミング ★スケール制
- 19:50～20:50 コアスイム2000 内村 ★スケール制

キッズパーソナル 18:20～19:20 山田（初級コース使用）

金（FRI）

スタジオ A
- 10:30～11:15 ヨーガ 遠藤
- 12:00～12:45 ボディパンプ45 椎名
- 13:50～14:50 ZUMBA GOLD 安田
- 14:50～14:05 ストレッチ
- 14:25～15:10 ジャズダンス CHIKA
- 19:30～20:45 チャレンジキッズ★ ストリートダンス 尾崎 ★スケール制
- 19:40～20:25 〔Online〕ボディコンバット45 長沢 ※WEB予約
- 20:45～21:30 〔Online〕ボディパンプ45 的場 ※WEB予約
- 21:50～22:35 〔Online〕ボディアタック45 的場 ※WEB予約

スタジオ B
- 7:00～10:00 フリー利用
- 10:45～11:30 深層筋ほぐしポールストレッチ 倉本
- 12:00～12:45 ヴォーカリズム 小須
- 13:05～13:50 はじめてバレエ ひろみ
- 14:30～15:15 免疫力向上ヨガ Tetsuya
- 15:25～17:30 卓球フリー利用
- 20:00～20:45 はじめてダンス 木下

スタジオ C
- 9:15～10:15 ピラティスリフォーマー～中級LowerBody～ 歓崎 ★登録制 ※定員5名
- 11:30～12:30 バレエ ひろみ ★スケール制
- 19:05～20:05 社交ダンス 中級 ★スケール制
- 20:50～21:50 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。

ホット
- 10:00～10:45 ベーシックヨガ Orie ※別途登録
- 11:35～12:20 リフレッシュヨガ 遠藤 ※別途登録
- 20:00～20:45 陰陽ヨガ 町田 ※別途登録

プール
- 10:30～11:30 初級スクール 南保 ★スケール制
- 11:40～12:00 運替わりレッスン 足ヒレスイム 12:05～12:25 南保
- 13:00～13:30 WAVEアクア 古賀
- 13:45～14:45 コアスイム1000 内村 ★スケール制
- 15:15～19:40 チャレンジキッズ★スイミング ★スケール制
- 19:30～20:30 中級スクール 沼田 ★スケール制

土（SAT）

スタジオ A
- 9:55～10:40 はじめてエアロ 宇田川
- 11:00～11:45 オリジナルエアロ中級 宇田川
- 12:05～12:50 ボディジャム60 Natsuki ※WEB予約
- 13:35～14:35 ボディパンプ60 伊藤 ※WEB予約
- 14:55～15:55 〔Online〕ボディコンバット60 岩泉 ※WEB予約
- 16:15～17:15 〔Online〕ボディバランス60 長沢 ※WEB予約
- 17:35～18:35 〔Online〕ボディアタック60 岩泉 ※WEB予約
- 18:55～19:40 ユーバウンド45 岩泉 ※WEB予約

スタジオ B
- 10:15～11:00 腰痛改善ヨガ Noriko
- 11:15～11:45 マットピラティス Noriko
- 12:05～12:50 ZUMBA Reiko
- 13:10～13:55 パワーヨガ Tetsuya
- 14:15～15:00 HIPHOP Yo
- 15:20～16:05 HOUSEダンス 初中級 片木
- 16:30～18:00 テコンドー 磯村 ★スケール制
- 18:15～19:00 フローヨガ HITOMI
- 19:10～20:00 卓球フリー利用

スタジオ C
- 9:00～10:45 チャレンジキッズ★新体操 橋本 ★スケール制
- 11:00～12:15 クラブジャズ CHIKA ★スケール制
- 12:25～18:40 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。
- 16:45～17:30 骨盤ヨガ HITOMI ※別途登録
- 17:50～18:35 リフレッシュヨガ 中嶋 ※別途登録

毎月第2土曜日は担当が高畠となります。

プール
- 8:00～14:00 チャレンジキッズ★スイミング ★スケール制
- 14:00～14:50 ベビースイミング ★スケール制
- 15:00～15:20 アクアフィットネス 伊藤(武)
- 15:15～18:30 チャレンジキッズ★スイミング ★スケール制
- 18:50～19:50 オリンピアスイム応用 岸田 ★スケール制

日（SUN）

スタジオ A
- 10:00～10:45 オリジナルエアロ初級 阿佐美
- 11:05～12:05 〔Online〕ボディパンプ60 大西 ※WEB予約
- 13:45～14:45 〔Online〕ボディジャム60 Nancy ※WEB予約
- 15:05～15:50 深層筋ほぐしポールストレッチ 倉本 ※定員20名
- 16:10～17:10 ボディステップ60 的場 ※WEB予約
- 17:30～18:30 ボディアタック60 的場 ※WEB予約

スタジオ B
- 10:00～10:30 レズミルズコア 大西
- 12:25～13:25 ボディコンバット60 LIVE配信
- 14:00～14:30 かんたんヨガ 倉本
- 15:00～15:45 RPM45 AYA ※WEB予約
- 16:10～16:55 アロマストレッチ 倉本
- 17:05～19:00 卓球フリー利用

スタジオ C
- 10:00～13:30 チャレンジキッズ★A－1体操教室 ★スケール制
- 13:45～17:00 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。
- 17:20～18:20 ピラティスリフォーマー～中級～ Mirai ★登録制 ※定員5名

5／11 5／25 のみ開催

ホット
- 14:15～15:00 リフレッシュヨガ Noriko ※別途登録
- 15:30～16:15 リラックスヨガ Noriko ※別途登録
- 16:35～17:20 スローヨガ/シェイプアップヨガ NEW 高畠/ちまき ※別途登録

5／4 祝日
5／11 スローヨガ 高畠
5／18 スローヨガ 高畠
5／25 シェイプアップヨガ ちまき

プール
- 8:00～14:00 チャレンジキッズ★スイミング ★スケール制
- 14:00～14:50 ベビースイミング ★スケール制
- 15:15～18:30 チャレンジキッズ★スイミング ★スケール制

カラー別レッスン種別

- プレコリオレッスン 世界中で大人気なプログラム
- ダンス系レッスン
- ヨガ・調整系レッスン
- エアロ・ステップレッスン
- ピラティスリフォーマーレッスン
- プールスキル系レッスン
- プールファン系レッスン