

2024/12/1~

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

Main schedule table with columns for days of the week (MON-SUN) and rows for time slots (9-23). Includes activity names like ZUMBA, Pilates, and various instructors.

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い。

毎月第1日、第3日はお休みです。

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

ブルースキル系レッスン

ブルファン系レッスン