2025年8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
- アクティブストレッチ 10:30～11:15 MAI
- ZUMBA 11:35～12:20 MAI
- ボディメイクストレッチ 12:40～13:10 高橋
- オリジナルエアロ初級 13:30～14:15 高 橋
- ボディパンプ30 14:35～15:05 長 沢
- ヨーガ 15:30～16:15 高畠真由美
- チャレンジキッズ★ フリースタイルダンス 16:30～18:00 MOGMI ★スクール制
- ボディジャム60 19:30～20:30 Hina ※WEB予約
- 〔Online〕ボディコンバット60 20:50～21:50 大西 ※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B
- フリー利用 7:00～9:50
- 背骨コンディショニング 10:20～11:20 大豆生田
- ドローインヨガ 11:35～12:20 大豆生田
- ボディバランス45 12:40～13:25 長沢
- ボディコンバット30 13:45～14:15 長 沢
- やさしいHIPHOP 14:35～15:20 片 木
- 卓球フリー利用 15:45～18:00
- フリースタイルダンス 18:30～19:15 MOGUMI ★スクール制
- RPM30 19:45～20:15 AYA ※WEB予約

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

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

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

火（TUE）

スタジオA
- オリジナルエアロ初級 10:15～10:45 上 野
- メリハリボディ 11:05～11:35 上 野
- ZUMBA 11:55～12:40 安 本
- パワーヨガ 13:00～13:45 HITOMI
- BJ初心者教室 14:05～14:20
- ボディジャム30 14:20～14:50 Nancy
- 〔Online〕ボディコンバット60 19:30～20:30 藤 江 ※WEB予約
- ボディアタック60 20:50～21:50 坂 田 ※WEB予約

スタジオB
- フリー利用 7:00～10:00
- 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 10:50～11:30 倉本
- オリジナルエアロ中級 11:50～12:35 田 島
- ピラティス 13:05～13:50 若 林
- リラックスフローヨガ 14:10～14:55 若 林
- 卓球フリー利用 15:15～19:00
- 団体利用 AMVIE 19:00～22:00 ※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
- シニア美容バレエ 11:30～12:30 ひろみ ★スクール制
- 書道教室 14:00～15:20 槌 本 ★スクール制
- チャレンジキッズ★ カポエイラ 16:00～17:45 南 城 ★スクール制
- テコンドー 19:30～21:00 磯 村 ★スクール制
- ピラティス リフォーマー～中級waist～ 21:20～22:20 Mirai ★登録制

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

プール
- 保育園(委託)スイミング指導 9:15～10:00 ★スクール制
- ベビースイミング 10:10～11:00 ★スクール制
- オリンピアスイム基礎 11:00～12:00 岸 田 ★スクール制
- アクアパーソナル 12:10～12:40 岸 田 ※有料・要予約
- アクアパーソナル 12:50～13:20 岸 田 ※有料・要予約
- アクアフィットネス 13:30～14:00 古 賀
- チャレンジキッズ★スイミング 15:20～19:40 ★スクール制

水（WED）

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

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

スタジオC
- ピラティス リフォーマー～ベーシック～ 10:00～11:00 AYA ★登録制
- 入会後半年以内の方限定クラス 簡単ヨガ 11:30～12:00 A1スタッフ
- ボディバランスエクササイズ 13:45～14:45 岩 佐 ★スクール制
- フリー利用不可
- チャレンジキッズ★ A－1体操教室 16:30～18:55 ★スクール制
- 団体利用 AMVIE 19:30～22:00 ※A１会員様はご利用いただけません。

ホット
- ベーシックヨガ 10:35～11:20 山 田 ※別途登録
- アクティブヨガ 11:40～12:25 山 田 ※別途登録
- ベーシックヨガ 12:55～13:40 土 居 ※別途登録
- ナイトデトックスヨガ 20:00～20:45 Asami ※別途登録

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

木（THU）

スタジオA
- ZUMBA 10:30～11:15 岩 下
- やさしいフラダンス 11:35～12:20 和多田
- 〔Online〕レズミルズコア 12:40～13:10 大 西
- ボディコンバット30 13:30～14:00 大 西
- アンチエイジングストレッチ 14:20～14:50 大 西
- チャレンジキッズ★ キッズサッカー 16:00～19:15 ★スクール制
- 〔Online〕ボディステップ45 19:30～20:15 椎 名 ※WEB予約
- 〔Online〕ボディジャム45 20:35～21:20 阿 部 ※WEB予約
- 〔Online〕ボディコンバット45 21:40～22:25 阿 部 ※WEB予約

スタジオB
- フリー利用 7:00～10:00
- RPM30 10:50～11:20 AYA ※WEB予約
- 気巡りヨーガ 11:40～12:25 山 崎
- ラテンダンス 12:40～13:25 ひろみ
- 骨盤調整ヨーガ 13:45～14:30 添 田
- 卓球フリー利用 16:00～19:00
- RPM30 20:40～21:10 AYA ※WEB予約

スタジオC
- ピラティス リフォーマー～ベーシック～ 9:30～10:30 AYA ★登録制 ※定員5名
- ビューティフルラテン 11:20～12:20 ひろみ ★スクール制
- ピラティス 12:45～13:45 洪 ★スクール制
- ピラティス リフォーマー～Lowerbody～ 14:30～15:30 中村優子 ★登録制 ※定員5名
- フリー利用不可
- チャレンジキッズ★ チアリーディング 16:30～19:50 ★スクール制
- 団体利用 AMVIE 20:50～21:50 ※A１会員様はご利用いただけません。

ホット
- 筋膜リリースヨガ 10:00～10:45 山 崎 ※別途登録
- ベーシックヨガ 11:30～12:15 Tetsuya ※別途登録
- アクティブヨガ 12:35～13:20 Tetsuya ※別途登録
- 疲労回復ヨガ 20:00～20:45 梶 原 ※別途登録

プール
- 保育園(委託)スイミング指導 9:15～10:00 ★スクール制
- ベビースイミング 10:10～11:00 ★スクール制
- 足ヒレスイム 13:30～14:00 青 木
- アクアパーソナル 14:15～15:15 青 木 ※有料・要予約
- チャレンジキッズ★スイミング 15:15～19:30 ★スクール制
- キッズパーソナル 18:20～19:20 山田（初級コース使用）
- コアスイム2000 19:50～20:50 内 村 ★スクール制

金（FRI）

スタジオA
- ヨーガ 10:30～11:15 遠 藤
- ボディパンプ45 12:00～12:45 椎 名
- ZUMBA GOLD 13:05～13:50 安 田
- ストレッチ 13:50～14:05
- ジャズダンス 14:25～15:10 CHIKA
- チャレンジキッズ★ ストリートダンス 16:40～19:20 尾 崎 ★スクール制
- 〔Online〕ボディコンバット45 19:40～20:25 長沢 ※WEB予約
- 〔Online〕ボディパンプ45 20:45～21:30 的 場 ※WEB予約
- 〔Online〕ボディアタック45 21:50～22:35 的 場 ※WEB予約

スタジオB
- フリー利用 7:00～10:00
- 深層筋ほぐし ポールストレッチ 10:45～11:30 倉 本
- ヴォーカリズム 12:00～12:45 小 須
- はじめてバレエ 13:05～13:50 ひろみ
- 免疫力向上ヨガ 14:30～15:15 Tetsuya
- 卓球フリー利用 15:30～17:30
- はじめてダンス 20:00～20:45 木 下
- RPM45 21:10～21:55 田中 ※WEB予約

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

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

プール
- 初級スクール 10:30～11:30 南 保 ★スクール制
- 週替わりレッスン 11:40～12:00
- 足ヒレスイム 12:05～12:25 南保
- WAVEアクア 13：00～13：30 古 賀
- コアスイム1000 13:45～14:45 内 村 ★スクール制
- チャレンジキッズ★スイミング 15:15～19:40 ★スクール制
- 中級スクール 20:30～21:30 沼田 ★スクール制

土（SAT）

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

スタジオB
- 腰痛改善ヨガ 10:15～11:00 Noriko
- マットピラティス 11:15～11:45 Noriko
- ZUMBA 12:05～12:50 Reiko
- パワーヨガ 13:10～13:55 Tetsuya（毎月第2土曜日は担当が高畠となります。）
- HIPHOP 14:15～15:00 Yo
- HOUSEダンス初中級 15:20～16:05 片木
- フローヨガ 18:15～19:00 HITOMI
- 卓球フリー利用 19:10～20:00

スタジオC
- チャレンジキッズ★ 新体操 9:00～10:45 橋 本 ★スクール制
- クラブジャズ 11:00～12:15 CHIKA ★スクール制
- キッズコーディネーション 運動教室体験会（お申し込み受付中 詳しくはHP、館内ポスターにてご確認いただけます 8／2・8／9 実施）
- テコンドー 16:30～18:00 磯 村 ★スクール制
- 団体利用 AMVIE 18:15～19:15 ※A１会員様はご利用いただけません。
- 団体利用 AMVIE 19:30～20:30 ※A１会員様はご利用いただけません。（8／2 8／9 利用）

※その他8／23・8／30は 12：25～16：15 団体利用 (amvie)がございます。

ホット
- 骨盤ヨガ 16:45～17:30 HITOMI ※別途登録
- リフレッシュヨガ 17:50～18:35 中 嶋 ※別途登録

プール
- チャレンジキッズ★スイミング 8:00～14:00 ★スクール制
- ベビースイミング 14:00～14:50 ★スクール制
- アクアフィットネス 15:00～15:15 木下
- チャレンジキッズ★スイミング 15:15～18:30 ★スクール制
- オリンピアスイム応用 18:50～19:50 岸 田 ★スクール制

日（SUN）

スタジオA
- オリジナルエアロ初級 10:00～10:45 阿佐美
- 〔Online〕ボディパンプ60 11:05～12:05 大 西 ※WEB予約
- ボディコンバット60 12:25～13:25 大 西 ※WEB予約
- 〔Online〕ボディジャム60 13:45～14:45 Nancy ※WEB予約
- 深層筋ほぐし ポールストレッチ 15:05～15:50 倉 本 ※定員20名
- ボディステップ60 16:10～17:10 的 場 ※WEB予約
- 〔Online〕ボディアタック60 17:30～18:30 的 場 ※WEB予約

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

スタジオC
- フリー利用不可
- チャレンジキッズ★ A－1体操教室 10:00～13:30 ★スクール制
- 団体利用 AMVIE 13:45～17:00 ※A１会員様はご利用いただけません。（8/3 Mirai 8/10 TAMAKI 8/17 Mirai 8/24 遠藤 8/31 Mirai）
- ピラティス リフォーマー～中級～ 17:20～18:20 Mirai ★登録制 ※定員5名（8／3 8／17 8／31 開催）

ホット
- リフレッシュヨガ 14:15～15:00 ※別途登録 ↑Mirai担当日はコアリフレッシュヨガとなります。（8/3 Mirai 8/10 TAMAKI 8/17 Mirai 8/24 遠藤 8/31 Mirai）
- リラックスヨガ 15:30～16:15 ※別途登録
- ベーシックヨガ 16:35～17:20 orie ※別途登録（8／24 8／31 開催）

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

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