２０２５年１０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 ボディステップ30 椎名
- 15:30～16:15 ヨーガ 高畠真由美
- 16:30～18:00 チャレンジキッズ★ フリースタイルダンス MOGMI ★スクール制
- 19:30～20:30 ボディジャム60 Hina ※WEB予約
- 〔Online〕 ボディコンバット60 20:50～21:50 大西 ※WEB予約

スタジオB
- 11:35～12:20 ドローインヨガ 大豆生田
- 12:40～13:25 ボディバランス45 長沢
- 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
- 16:00～18:00 卓球フリー利用 15:45～18:00
- 18:30～19:15 フリースタイルダンス MOGUMI ★スクール制
- 19:30～20:15 RPM30 AYA ※WEB予約

スタジオC
- 時間変更 スタジオ変更 10:15～11:15 背骨コンディショニング 大豆生田
- 時間変更 11:35～12:20 バレエストレッチ＆バレエ入門 ひろみ ★スクール制
- 曜日・時間変更 12:30～13:15 ボディバランス エクササイズ 岩佐 ★スクール制
- 時間変更 14:45～15:45 ピラティス リフォーマー～中級～ 佳奈 ★登録制
- ※定員5名
- 16:00～18:00 剛柔流空手道 竹川 ★スクール制
- 18:30～20:00 剛柔流空手道 竹川 ★スクール制
- 20:20～21:20 カポエイラ 南城 ★スクール制

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 ★スクール制
- 11:35～12:20 週替わりレッスン 間形
- 12:25～13:10 内容変更 エンジョイスイミング 間形
- 13:15～14:00 時間変更 4泳法スクール 川口 ★スクール制
- 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 ★スクール制
- 16:25～18:30 スクール専用（プール）
- 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
- 14:05～14:20 BJ初心者教室
- 14:20～14:50 ボディジャム30 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
- 入会後半年以内の方限定クラス 10:50～11:30 深層筋ほぐしポールストレッチ 倉本
- オリジナルエアロ中級 11:50～12:35 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
- 15:15～19:00 卓球フリー利用
- 19:30～20:30 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。
- 20:50～21:20 ポールストレッチ 藤江

スタジオC
- シニア美容バレエ 11:30～12:30 ひろみ ★スクール制
- 14:00～15:20 書道教室 槌本
- ★スクール制
- 16:00～17:45 チャレンジキッズ★ カポエイラ 南城 ★スクール制
- 19:30～21:00 テコンドー 磯村 ★スクール制
- 21:20～22:20 ピラティス リフォーマー～中級waist～ Mirai ★登録制

ホット
- 時間変更 19:00～19:45 リンパヨガ 山崎 ※別途登録
- 19:45～20:30 ベーシックヨガ HITOMI ※別途登録
- NEW ビューティライト 照射タイム 12:50～13:35 要予約 ※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 ★スクール制
- 11:35～12:40 オリンピアスイム基礎 岸田 ★スクール制
- 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
- 15:15～19:40 チャレンジキッズ★スイミング ★スクール制
- 16:25～18:30 スクール専用（プール）

水（WED）

スタジオA / スタジオC / プール
- 休館日

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
- 〔Online〕 レズミルズコア 12:40～13:10 大西
- 13:30～14:00 ボディコンバット30 大西
- 14:20～14:50 ボディアタック30 岩泉
- 15:05～15:35 ユーバウンド30 岩泉
- 15:15～19:40 チャレンジキッズ★ キッズサッカー ★スクール制
- 19:30～20:15 ボディステップ45 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
- 10:50～11:20 RPM30 AYA ※WEB予約
- 11:40～12:25 気巡りヨーガ 山崎
- 12:40～13:25 ラテンダンス ひろみ
- 13:45～14:30 骨盤調整ヨーガ 添田
- 曜日・時間変更 15:10～15:55 ビューティーピラティス 長谷山
- 16:30～19:00 卓球フリー利用
- 時間変更 19:40～21:25 RPM45 AYA ※WEB予約

スタジオC
- 11:20～12:20 ビューティフルラテン ひろみ ★スクール制
- 12:45～13:45 ピラティス 洪 ★スクール制
- スタジオ変更 14:20～14:50 アンチエイジングストレッチ 大西
- 16:30～19:50 チャレンジキッズ★ チアリーディング ★スクール制
- 19:40～20:50 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。

ホット
- 時間変更 10:20～11:05 筋膜リリースヨガ 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
- 20:00～20:45 疲労回復ヨガ 梶原 ※別途登録
- NEW ビューティライト 照射タイム 21:00～21:45 要予約 ※別途登録

プール
- 10:10～11:00 ベビースイミング ★スクール制
- 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 ★スクール制
- 16:25～18:30 スクール専用（プール）
- キッズパーソナル 18:20～19:20 山田（初級コース使用）
- 19:50～20:50 コアスイム2000 内村 ★スクール制
- 時間変更 20:50～21:50 陰陽ヨガ 町田 ※別途登録

金（FRI）

スタジオA
- 10:30～11:15 ヨーガ 遠藤
- 時間変更 11:45～12:30 ボディパンプ45 椎名
- 時間変更 12:50～13:35 ZUMBA GOLD 安田
- 13:50～14:05 ストレッチ
- 時間変更 14:10～14:55 ジャズダンス CHIKA
- 曜日・時間変更 15:15～16:00 オリジナルエアロ初級 箱崎
- 16:40～19:20 チャレンジキッズ★ ストリートダンス 尾崎 ★スクール制
- 〔Online〕 ボディコンバット45 19:35～20:20 長沢 ※WEB予約
- 〔Online〕 ボディパンプ45 20:40～21:25 的場 ※WEB予約
- 〔Online〕 ボディアタック45 21:45～22:30 的場 ※WEB予約

スタジオB
- 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
- 免疫力向上ヨガ 14:30～15:15 Tetsuya
- 15:45～17:30 卓球フリー利用
- 曜日・時間変更 20:00～20:45 はじめてダンス 木下
- 21:10～21:55 RPM45 田中 ※WEB予約

スタジオC
- 時間変更 10:15～11:15 ピラティス リフォーマー～ベーシック～ AYA ★登録制
- 11:30～12:30 バレエ ひろみ ★スクール制
- 13:05～13:50 はじめてバレエ ひろみ
- 社交ダンス 初級 15:00～16:00 ★スクール制
- 社交ダンス 中級 16:00～17:00 ★スクール制
- 時間変更 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
- 10:20～11:05 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

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 再保
- 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
- 15:15～19:40 チャレンジキッズ★スイミング ★スクール制
- 16:25～18:30 スクール専用（プール）
- 中級スクール 20:30～21:30 沼田 ★スクール制

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
- スタジオ変更 12:05～12:50 ZUMBA Reiko
- 13:50～14:50 ボディパンプ45 岩泉
- 15:05～15:55 ボディコンバット60 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
- パワーヨガ 13:10～13:55 Tetsuya
- 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
- 19:10～20:00 卓球フリー利用

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
- 毎月第2土曜日は担当が高島となります。
- 団体利用 AMVIE 12:30～16:00 ※A１会員様はご利用いただけません。
- 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。

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 ★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
- 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
- 10:00～10:45 オリジナルエアロ初級 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
- 時間変更 9:45～10:30 RPM45 AYA ※WEB予約
- ボディコンバット60 12:25～13:25 LIVE配信
- 時間変更 レズミルスコア 13:45～14:15 大西
- 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
- 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 15:00～17:00 ※A１会員様はご利用いただけません。
- 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 10／5 10／19 開催

ホット
- 10/5 Mirai 10/12 Asami 10/19 Mirai 10/26 Asami
- スタジオ変更 かんたんヨガ 14:00～14:30 倉本 ※別途登録
- リフレッシュヨガ 14:30～15:15
- 1 Mirai担当日はコアリフレッシュヨガとなります。 リラックスヨガ 15:35～16:20 ※別途登録
- NEW ビューティライト 照射タイム 16:40～17:25 要予約 ※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 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

NEW ビューティライト 照射タイム 要予約 ※別途登録

ビューティライトをつけたホットスタジオでストレッチをするなどフリーでご利用いただけるお時間です。（ホット参加可能な方のみ）

●スマートフォン、雑誌、手具等の持ち込み、お客様同士の会話はご遠慮ください。

●周りのお客様にご迷惑となるような、激しいエクササイズや立位での運動はご遠慮ください。