

2025年11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。

曜日	月 (MON)					火 (TUE)					水 (WED)			木 (THU)					金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)					曜日
場所	スタジオ					スタジオ					スタジオ	プール	スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ					場所	
	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	A	C	プール	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	
9																																	9	
10	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																																10	
11	アクティブ ストレッチ 10:30～11:15 MAI																																11	
12	ZUMBA 11:35～12:20 MAI	ドローイン ヨガ 11:35～12:20 大豆生田	バレエ ストレッチ & バレエ入門 11:30～13:00 ひろみ																														12	
13																																	13	
14																																	14	
15																																	15	
16																																	16	
17																																	17	
18																																	18	
19																																	19	
20																																	20	
21																																	21	
22																																	22	
23																																	23	

休館日

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

●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。