２０２５年１２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
- 17:00～17:45 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
- 19:00～19:25 時間変更 ボディジャム60 19:25～20:25 Hina ※WEB予約〔Online〕
- 20:40～21:40 時間変更 ボディパンプ60 20:40～21:40 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い

スタジオ B
- 11:35～12:20 ドローインヨガ 11:35～12:20 大豆生田
- 12:40～13:25 ボディバランス45 12:40～13:25 長沢
- 13:45～14:15 ボディコンバット30 13:45～14:15 長沢
- 14:35～15:20 やさしいHIPHOP 14:35～15:20 片木
- 15:45～17:00 卓球フリー利用 15:45～18:00
- 19:30～20:00 RPM30 19:30～20:00 AYA ※WEB予約

スタジオ C
- 10:15～11:15 背骨コンディショニング 10:15～11:15 大豆生田
- 11:30～13:00 バレエストレッチ＆バレエ入門 11:30～13:00 ひろみ ★スクール制
- 13:25～14:25 ボディバランスエクササイズ 13:25～14:25 岩佐 ★スクール制
- 14:45～15:45 ピラティスリフォーマー～中級～ 14:45～15:45 佳奈 ★登録制 ※定員5名
- 16:00～17:00 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
- 18:30～20:00 剛柔流空手道 18:30～20:00 竹川 ★スクール制
- 20:20～21:20 カポエイラ 20:20～21:20 南城 ★スクール制

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

プール
- 10:10～11:00 ベビースイミング 10:10～11:00 ★スクール制
- 11:00～11:45 中級スクール 11:00～11:45 間形 ★スクール制
- 11:55～12:15 週替わりレッスン
- 12:25～13:10 エンジョイスイミング 12:25～13:10 間形
- 13:15～14:00 4泳法スクール 13:15～14:00 川口 ★スクール制
- 14:15～14:45 アクアフィットネス 14:15～14:45 井上
- 15:15～19:40 チャレンジキッズ★スイミング 15:15～19:40 ★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 20:30～20:50 沼田
- 20:55～21:25 アクアパーソナル 20:55～21:25 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 鈴木日菜 ※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
- 12:50～13:35 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
- 15:15～19:00 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。
- ポールストレッチ 20:50～21:20 藤江

スタジオ C
- 11:30～12:30 シニア美容バレエ 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LowerBody Mirai ★登録制 ※定員5名

ホット
- 10:30～11:15 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
- 12:50～13:35 ビューティライト照射タイム 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 10:10～11:00 ★スクール制
- 11:00～12:00 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 15:15～19:40 ★スクール制
- 16:25～18:30 スクール専用（プール）

水（WED）

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〕 12:40～13:10 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 ボディアタック30 岩泉
- 15:05～15:35 ユーバウンド30 岩泉
- 16:00～19:15 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〕 20:35～21:20 ボディジャム45 阿部 ※WEB予約
- 〔Online〕 21:40～22:25 ボディコンバット45 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
- 時間変更 15:00～15:45 ビューティーピラティス 長谷山
- 16:00～19:00 卓球フリー利用
- 20:40～21:25 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
- 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
- 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
- 10:20～11:05 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
- 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 10:10～11:00 ★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）
- 19:30～20:30 コアスイム2000 内村 ★スクール制

金（FRI）

スタジオ A
- 10:30～11:15 ヨーガ 遠藤
- 11:45～12:30 ボディパンプ45 椎名
- 12:50～13:35 ZUMBA GOLD 安田
- 13:50～14:05 ストレッチ
- 15:15～16:00 オリジナルエアロ初級 箱崎
- 16:40～17:25 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〕 19:35～20:20 ボディコンバット45 長沢 ※WEB予約
- 〔Online〕 20:40～21:25 ボディパンプ45 的場 ※WEB予約
- 〔Online〕 21:45～22:30 ボディアタック45 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
- 13:00～13:50 はじめてベリーダンス Rameesha
- 14:10～14:55 ジャズダンス CHIKA
- 14:15～15:00 免疫力向上ヨガ Tetsuya
- 15:30～17:30 卓球フリー利用
- 19:00～20:00 はじめてベリーダンス 木下
- 19:10～21:55 RPM45 田中 ※WEB予約

スタジオ C
- 10:15～11:15 ピラティスリフォーマー～体幹アプローチ～ AYA ★登録制 ※定員5名
- 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
- 14:30～15:20 社交ダンス 初級 ★スクール制
- 15:00～16:00 社交ダンス 中級 ★スクール制
- 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
- 10:20～11:05 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
- 10:10～11:00 ベビースイミング 10:10～11:00 ★スクール制
- 20:00～20:45 陰陽ヨガ 町田 ※別途登録

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 ZUMBA Reiko
- 13:40～14:40 コアスイム1000 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
- 16:25～18:30 スクール専用（プール）
- 19:30～20:30 中級スクール 沼田 ★スクール制

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
- 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
- 16:45～17:30 テコンドー 磯村 ★スクール制
- 18:15～19:15 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。
- 19:30～20:30 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
- 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土曜日は担当が高畠となります。
- 団体利用 AMVIE 12:30～16:00 ※A１会員様はご利用いただけません。

ホット
- 11:40～12:00 週替わりレッスン
- 12:05～12:25 足ヒレスイム 南保 ★スクール制
- 13:00～13:30 WAVEアクア 古賀
- 14:15～15:15 チャレンジキッズ★スイミング 15:15～19:40 ★スクール制
- 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

プール
- 9:55～10:40 ベーシックヨガ 宇田川
- 12:20～13:15 チャレンジキッズ★スイミング 15:15～18:30 ★スクール制
- 19:10～20:00 卓球フリー利用
- 20:30～21:30 オリンピアスイム応用 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〕 11:05～12:05 ボディパンプ60 大西 ※WEB予約
- 12:25～13:25 ボディコンバット60 大西 ※WEB予約
- 〔Online〕 13:45～14:45 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
- 〔Online〕 17:30～18:30 ボディアタック60 的場 ※WEB予約

スタジオ B
- 9:45～10:30 RPM45 AYA ※WEB予約
- NEW 11:25～12:10 カラダひきしめバレトン 土居
- 12:25～13:25 ボディコンバット60 LIVE配信
- 13:45～14:15 レズミルズコア 大西
- 16:10～16:55 アロマストレッチ 倉本
- 17:10～19:00 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 ★スクール制
- 14:00～14:30 かんたんヨガ 倉本
- 15:00～17:00 団体利用 AMVIE ※A１会員様はご利用いただけません。
- 17:30～18:30 ピラティスリフォーマー～中級waist～ Mirai ★登録制 ※定員5名

ホット
- 12/7 Mirai 12/14 Asami 12/21 Mirai 12/28 Asami
- 14:30～15:15 ※別途登録 リフレッシュヨガ
- 15:35～16:20 ↑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 ※別途登録
- 16:40～17:25 ビューティライト照射タイム 要予約 ※別途登録
- 12/7 12/21 開催

プール
- 8:00～14:00 チャレンジキッズ★スイミング ★スクール制
- 8:00～14:00 ベビースイミング ★スクール制
- 14:00～14:50 ベビースイミング ★スクール制
- 14:00～14:50 チャレンジキッズ★スイミング 15:15～18:30 ★スクール制
- 14:00～14:50 アクアフィットネス 木下

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

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。