# ２０２６年１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
- ボディステップ30 14:35～15:05 椎名
- 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 Yo ★スクール制
- ボディジャム60 19:25～20:25 Hina ※WEB予約 〔Online〕
- ボディパンプ60 20:40～21:40 大西 ※WEB予約

**スタジオB**
- 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
- 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
- RPM30 19:30～20:00 AYA ※WEB予約

**スタジオC**
- 背骨コンディショニング 10:15～11:15 大豆生田
- 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
- 時間変更 ボディバランス エクササイズ 13:30～14:30 岩佐 ★スクール制
- 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
- 中級スクール 11:00～11:45 間形 ★スクール制
- 週替わりレッスン 11:55～12:15
- エンジョイスイミング 12:25～13:10 間形
- 4泳法スクール 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
- 16:25～18:30 スクール専用（プール）
- 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 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 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
- ポールストレッチ 20:50～21:20 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
- 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

**ホット**
- リンパヨガ 10:30～11:15 山崎 ※別途登録
- ベーシックヨガ 11:45～12:30 HITOMI ※別途登録
- ビューティライト 照射タイム 12:50～13:35 要予約 ※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**
- 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 15:15～19:40 ★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**
- 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
- ボディアタック30 14:20～14:50 岩泉
- ユーバウンド30 15:05～15:35 岩泉
- チャレンジキッズ★キッズサッカー 16:00～19:15 ★スクール制
- 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**
- 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
- ビューティーピラティス 15:00～15:45 長谷山
- 卓球フリー利用 16:00～19:00
- ZUMBA 19:30～20:15 安本
- RPM45 20:40～21:25 AYA ※WEB予約

**スタジオC**
- 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
- 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★チアリーディング 16:30～19:50 ★スクール制
- 団体利用 AMVIE 20:00～22:15 ※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 10:20～11:05 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
- 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**
- 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 15:15～19:40 ★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）

## 金（FRI）

**スタジオA**
- ヨーガ 10:30～11:15 遠藤
- ボディパンプ45 11:45～12:30 椎名
- ZUMBA GOLD 12:50～13:35 安田
- ストレッチ 13:50～14:05
- ジャズダンス 14:10～14:55 CHIKA
- オリジナルエアロ初級 15:15～16:00 箱崎
- 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 19:35～20:20 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**
- 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
- はじめてベリーダンス 13:00～13:50 Rameesha
- 免疫力向上ヨガ 14:15～15:00 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**
- バレエ 11:30～12:30 ひろみ ★スクール制
- はじめてバレエ 13:05～13:50 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
- 団体利用 AMVIE 19:10～22:30 ※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 10:20～11:05 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 再供
- WAVEアクア 13：00～13：30 古賀
- コアスイム1000 13:50～14:50 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）
- トライアルレッスン ボディパンプHEAVY 16:20～17:05 大西 ※WEB予約
- 1/17・31のみ実施 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
- コアスイム2000 19:30～20:30 内村 ★スクール制
- 中級スクール 20:30～21:30 沼田 ★スクール制

トライアルレッスン

NEWプログラムのお試し期間を利用した特別レッスンとなります。

## 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
- ZUMBA 12:05～12:50 Reiko
- ボディパンプ45 13:50～14:35 岩泉 ※WEB予約 〔Online〕
- ボディコンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約
- トライアルレッスン ボディパンプHEAVY 16:20～17:05 大西 ※WEB予約
- 1/17・31のみ実施 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
- 時間変更 HOUSEダンス 初中級 15:15～16:00 片木
- スタジオ変更 ボディバランス60 16:15～17:15 長沢
- 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
- 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。
- 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 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

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）

- ビューティライト 照射タイム 要予約 ※別途登録

●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。

## 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**
- RPM45 9:45～10:30 AYA ※WEB予約
- カラダひきしめバレトン 11:25～12:10 土居
- ボディコンバット60 12:25～13:25 LIVE配信
- レズミルズコア 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 17:10～19:00

**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
- かんたんヨガ 14:00～14:30 倉本
- 団体利用 AMVIE 15:00～17:00 ※A１会員様はご利用いただけません。

**ホット**
- 1/4 ちまき 1/11 Mirai 1/18 Asami 1/25 Mirai
- ※別途登録 リフレッシュヨガ 14:30～15:15
- ↑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
- 1/4 ちまき 1/11 Mirai 1/18 Asami 1/25 Mirai
- 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
- 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