

2026年3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。

Main schedule table with columns for days of the week (MON-SUN) and time slots (9-23). Includes various activity classes like ZUMBA, Yoga, Pilates, and Kids classes. Includes a '休館日' (Closed Day) section for Wednesdays.

背骨コンディショニング、アクティブストレッチは長テーブルをご持参下さい

休館日

毎月第2土曜日は担当が高島となります。

3/1 Mirai 3/8 3/15 Mirai 3/22 ちまき 3/31 Mirai

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。

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。

- 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