

2026年6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. A large '休館日' (Closed) section is present for Wednesday and Thursday.

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

6/2 ボディコンバトテク&30 小林
6/9 ボディコンバトテク&30 小林 NEW
6/16 シェアアップエクササイズ Asami
6/23 シェアアップエクササイズ Asami
※6/30はお休みとなります。

休館日

毎月第2土曜日は担当が高島となります。

6/7 ちまき
6/14 Mirai
6/21 Mirai
6/28 ちまき

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