

2026年7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 rows for time slots (9-23). Includes activity names like ZUMBA, ヨーガ, and キッズ★, along with instructor names and facility details.

休館日

【ご案内】7月11日-7月25日は高島が代行いたします。

上記HEAVY未実施の日は時間を繰り上げて実施いたします。実施時間は代行情報・WEB予約にてご確認ください。

ビューテ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