

2026年9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。

曜日	月 (MON)					火 (TUE)					水 (WED)			木 (THU)					金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)					曜日
	場所	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	A	C	プール	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール
9																																		9
10																																		10
11																																		11
12																																		12
13																																		13
14																																		14
15																																		15
16																																		16
17																																		17
18																																		18
19																																		19
20																																		20
21																																		21
22																																		22
23																																		23

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

9/1 シェイプアップエクササイズ Asami
9/8 ボディコンバットテク&30 小林
9/15 ベーシックヨガ 山崎
9/22 祝日プログラム
9/29 ボディコンバットテク&30 小林

9/1 シェイプアップエクササイズ Asami
9/8 ボディコンバットテク&30 小林
9/15 ベーシックヨガ 山崎
9/22 祝日プログラム
9/29 ボディコンバットテク&30 小林

毎月第2土曜日は担当が高島となります。

8/2 ちまき
8/9 Mirai
8/16 セルフ営業
8/23 ちまき
8/30 Mirai

8/2 ちまき
8/9 Mirai
8/16 セルフ営業
8/23 ちまき
8/30 Mirai

●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