

笹塚店 タイムスケジュール(月~木)

2024/4/1~

※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。

Table with columns for Day (曜日), Location (場所), and Time slots (9-23). Rows represent days of the week (MON, TUE, WED, THU). Each cell contains details for various activities like Studio (スタジオ), Pilates (ピラティス), ZUMBA, and others, including instructor names and participant limits.



笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2024/4/1～

| 曜日 | 金 (FRI)   |   |  |                      |                                     |  | 土 (SAT)  |  |       |                 |                         |  | 日 (SUN)        |  |  |   |                |                 | 曜日                      |  |   |    |    |    |
|----|---|---|--|----------------------|-------------------------------------|--|--|--|-------|-----------------|-------------------------|--|----------------|--|--|---|----------------|-----------------|-------------------------|--|---|----|----|----|
|    | スタジオ  |   | スカッシュ  | プール                  | クライミング<br>・その他                      |  | スタジオ   |  | スカッシュ | プール             | クライミング<br>・その他          |  | スタジオ           |  | スカッシュ  | プール   | クライミング<br>・その他 | 場所              |                         |  |   |    |    |    |
| 場所 | A   | B   | C  | バイク                  |                                     |  | A  | B  | C     | バイク             | スカッシュ                   | プール  | クライミング<br>・その他 |  | A  | B   | C              | バイク             | スカッシュ                   | プール  | クライミング<br>・その他                                  | 場所 |    |    |
| 9  |   | フリー利用<br>7:00～10:30   |  | ※空き時間は<br>フリー利用      | ※空き時間は<br>フリー利用<br>※要予約             |  |  |  |       |                 |                         |  |                |  |  |   |                |                 |                         |  |   |    | 9  |    |
| 10 |   |   | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>9:30～10:30<br>欽崎<br>★登録制<br>※定員5名   |                      |                                     |  | 卓球<br>フリー利用<br>9:00～9:50                                   | チャレンジ<br>キッズ★<br>新体操<br>9:00～10:45<br>橋本<br>★スクール制         |       | ※空き時間は<br>フリー利用 | ※空き時間は<br>フリー利用<br>※要予約 | チャレンジ<br>キッズ★<br>スイミング<br>8:00～14:00<br>★スクール制 |                |  |  |   | フリー利用<br>不可    | ※空き時間は<br>フリー利用 | ※空き時間は<br>フリー利用<br>※要予約 | チャレンジ<br>キッズ★<br>スイミング<br>8:00～14:00<br>★スクール制 | チャレンジ<br>キッズ★<br>クライミング<br>8:20～14:50<br>★スクール制 |    | 10 |    |
| 11 | ヨガ<br>10:30～11:15<br>遠藤<br>※定員42名                           | 深層筋ほぐし<br>ボールストレッチ<br>10:45～11:30<br>倉本<br>※定員25名           | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ヒップ～<br>10:45～11:45<br>中村優子<br>★登録制<br>※定員5名 | 10:30～11:15<br>バーチャル |                                     |  | はじめて<br>エアロ<br>9:55～10:40<br>宇田川<br>※定員42名                 | 免疫力<br>向上ヨガ<br>10:10～10:55<br>小島<br>※定員25名                 |       |                 |                         |  |                | オリジナル<br>エアロ初級<br>10:00～10:45<br>阿佐美<br>※定員42名<br>【Online】 | レズミズコア<br>10:00～10:30<br>大西<br>※定員25名<br>【Virtual】 | チャレンジ<br>キッズ★<br>A-1<br>体操教室<br>10:00～13:30<br>★スクール制 |                |                 |                         |  |   |    |    | 11 |
| 12 | ボディ<br>パンプ45<br>12:00～12:45<br>権名(美)<br>※定員42名              | ヴォーカリスム<br>12:00～12:45<br>小須<br>※定員25名                      | バレエ<br>12:15～13:15<br>ひろみ  |                      | 奇数週:<br>はじめてクロール<br>偶数週:<br>はじめて背泳ぎ |  | オリジナル<br>エアロ中級<br>11:00～11:45<br>宇田川<br>※定員42名             | クラブジャズ<br>11:00～12:15<br>Minami<br>※WEB予約                  |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 12 |
| 13 | ZUMBA<br>GOLD<br>13:05～13:50<br>安田                          | フローヨガ<br>13:00～13:45<br>林<br>※定員25名                         | ピューティフル<br>ラテン<br>13:25～14:25<br>ひろみ<br>★スクール制                   |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | パワーヨガ<br>13:10～13:55<br>Tetsuya<br>※定員25名                  |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 13 |
| 14 | ストレッチ<br>13:50～14:05<br>※定員42名                              | ジャズダンス<br>14:25～15:10<br>CHIKA<br>※定員42名                    | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>15:00～16:00<br>佳奈<br>★登録制<br>※定員5名  |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | HIPHOP<br>14:15～15:00<br>Yo<br>※定員25名                      |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 14 |
| 15 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>17:45～18:45<br>佳奈<br>★登録制<br>※定員5名  |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | HOUSEダンス<br>初中級<br>15:20～16:05<br>片木<br>※定員25名<br>【Online】 |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 15 |
| 16 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>17:45～18:45<br>佳奈<br>★登録制<br>※定員5名  |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | HOUSEダンス<br>初中級<br>15:20～16:05<br>片木<br>※定員25名<br>【Online】 |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 16 |
| 17 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>17:45～18:45<br>佳奈<br>★登録制<br>※定員5名  |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | HOUSEダンス<br>初中級<br>15:20～16:05<br>片木<br>※定員25名<br>【Online】 |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 17 |
| 18 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>17:45～18:45<br>佳奈<br>★登録制<br>※定員5名  |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | HOUSEダンス<br>初中級<br>15:20～16:05<br>片木<br>※定員25名<br>【Online】 |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 18 |
| 19 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>17:45～18:45<br>佳奈<br>★登録制<br>※定員5名  |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | HOUSEダンス<br>初中級<br>15:20～16:05<br>片木<br>※定員25名<br>【Online】 |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 19 |
| 20 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>17:45～18:45<br>佳奈<br>★登録制<br>※定員5名  |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | HOUSEダンス<br>初中級<br>15:20～16:05<br>片木<br>※定員25名<br>【Online】 |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 20 |
| 21 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>17:45～18:45<br>佳奈<br>★登録制<br>※定員5名  |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | HOUSEダンス<br>初中級<br>15:20～16:05<br>片木<br>※定員25名<br>【Online】 |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 21 |
| 22 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>17:45～18:45<br>佳奈<br>★登録制<br>※定員5名  |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | HOUSEダンス<br>初中級<br>15:20～16:05<br>片木<br>※定員25名<br>【Online】 |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 22 |
| 23 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ボディ<br>コンバット45<br>19:40～20:25<br>YUMA<br>※WEB予約<br>【Online】 | ピラティス<br>リフォーマー<br>～ウエスト～<br>17:45～18:45<br>佳奈<br>★登録制<br>※定員5名  |                      |                                     |  | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | HOUSEダンス<br>初中級<br>15:20～16:05<br>片木<br>※定員25名<br>【Online】 |       |                 |                         |  |                | ボディ<br>パンプ60<br>12:15～13:15<br>伊藤(武)<br>※WEB予約<br>【Online】 | ZUMBA<br>12:05～12:50<br>Reiko<br>※定員25名            |   |                |                 |                         |  |   |    |    | 23 |

# 4月

**<ご案内>**

平素より、スポーツクラブエンターテインメントA-1をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。政府より5月8日以降新型コロナウイルスが5類へ移行されるとの発表され、ご利用方法に一部変更がございます。

(1) マスクの着用について  
ご利用者様、当施設スタッフ含め、マスクの着用は個人の判断とさせていただきます。マスクの着脱について個人の主体的な判断を尊重されますようにご配慮をお願いいたします。

(2) その他変更事項について  
体温計及び一部消毒液の設置を終了します。  
一部スタジオレッスンの定員の緩和及び扉を全閉させていただきます。  
スタジオレッスンの対面指導及び声出しを可能とします。  
今後も、皆さまが安心して施設をご利用いただけるクラブ運営に努めてまいります。

また今後の状況変化に伴う変更等の情報については、随時当社ホームページ等にてご案内させていただきます。  
何卒ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

- ご参加いただいた方の間隔を確保するために、すべてのプログラムに定員制を設けさせていただきます。(Aスタジオ: 42名・Bスタジオ25名・Cスタジオ: 15名・ホットスタジオ: 8名・バイクスタジオ: 12名) 定員となり次第、参加受付を終了させていただきます。※整列時は間隔を明け、なるべく私語は控えていただきますようお願いいたします。※ご参加者いただく前にご自分の体調には十分注視いただき、体調不良の場合はご参加をお控えください。
- プログラム中は種目によっては、常にスタジオ内の換気機能を稼働させていただきます。通常より低い温度・湿度でのご提供となる場合がございますので お身体を冷やさないウェアのご持参をお願いいたします。
- レッスン備品を使用するクラスは、使用前後の消毒にご協力をお願いします。
- プログラム終了後はスタジオ内換気、清掃等をさせていただきます。レッスン終了後は速やかな退出にご協力ください。


**<<Virtual>>**  
担当者が「バーチャル」となっているプログラムはスクリーンにレッスン映像を映す「バーチャルレッスン」です。インストラクターは不在のレッスンとなります。

**[LIVE配信]**  
同時刻にAスタジオで行っているレッスンをBスタジオのスクリーンにてLIVE配信するクラスです。インストラクターは不在のレッスンとなります。

**[Online]**  
オンラインでも楽しめるプログラムです。来館できない時に、ご自分のやりたい場所でOnline映像を見てレッスンが受けられます。専用ホームページからご確認ください。(別途有料)

〔ピラティスグループリフォーマー〕  
レッスンへのご参加は「ピラティスグループリフォーマー会員」へのご登録が必要となります。

タイムスケジュールは  
こちらからも確認出来ます



ご自身のスマホから確認出来るのでとても便利♪  
※タイムスケジュールの紙媒体での配布を終了させていただきます。

- NEW
- スタジオ変更
- 時間変更
- 担当者変更
- 中止