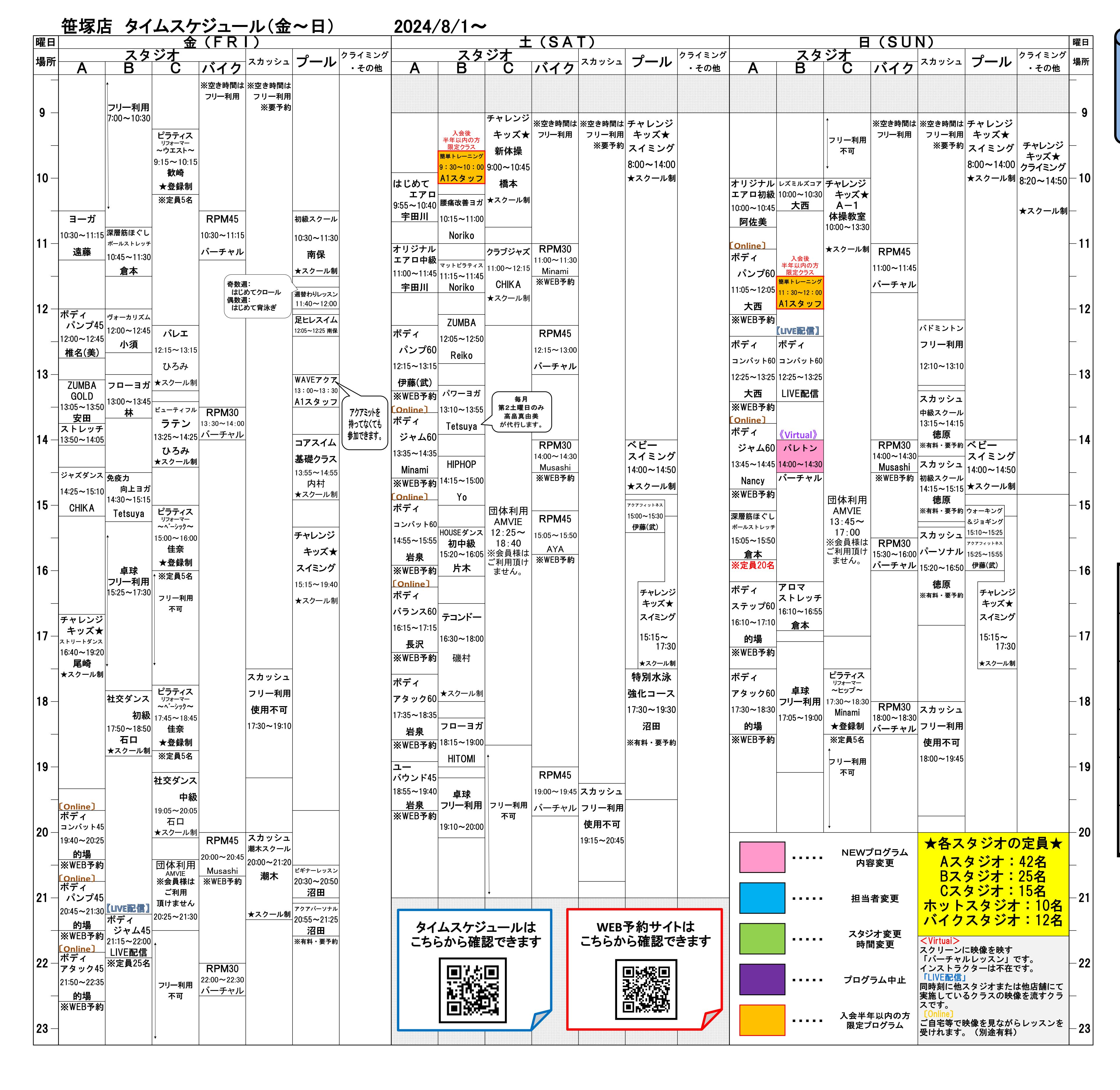
笹塚店 タイムスケジュール(月~木) 2024/8/1~ ※状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。 水(WED) 火 (TUE) 木(THU) 曜日 スタジオ B C スタジオ スタジオ日 スタジオ B C クライミング |※空き時間は|※空き時間は|※空き時間は ※空き時間は ※空き時間は |※空き時間は|※空き時間は ※空き時間は フリー利用不可フリー利用 フリー利用 フリー利用 フリー利用 フリー利用 フリー利用 ※要予約 ※要予約 ※要予約 ※要予約 フリー利用 7:00~11:20 フリー利用 フリー利用 7:00~10:15 フリー利用 フリー利用 ピラティス リフォーマー 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。 ~ベーシック~ 初級コースを半分 初級コースを半分 使用させて頂きます。 9:30~10:30 使用させて頂きます。 ピラティス 半年以内の方 ベビー ベビー リフォーマー ~ベーシック*~* ベビー オリジナルエアロ初級 ★登録制 スイミング スイミング 110:00~11:00 R P M 30 10:15~10:45 アクティブコンディショニング RPM30 オリジナル ※定員5名 RPM初心者教室 RPM45 ZUMBA 10:10~11:00 10:10~11:00 10:10~11:00 エアロ初級 10:30~11:00 10:30~11:00 10:30~10:4 10:30~11:15 ★登録制 10:30~11:15 ★スクール制 ★スクール制 ★スクール制 バーチャル 10:30~11:1 バレエ ※WEB予約 10:45~11:15 バーチャル ツカサスイミング 箱崎 |メリハリボディ|美ボディトレーニング 大豆生田 半年以内の方 **11:05~11:35** 11:05~11:35 11:00~12:00 中級スクール バレエ入門 やさしい フラダンス 気巡りョーガ かんたんスイム ZUMBA ドローインョガ 11:20~12:20 アクアヌート゛ル 11:35~12:05 ★スクール制 ZUMBA カラダひきしめ オリジナル 11:35~12:20 11:35~12:20 11:35~12:20 11:35~12:20 11:45~12:15 |ZUMBA|_{エアロ中級}| RPM30 バレトン 和多田 ひろみ 大豆生田 11:55~12:40 11:50~12:35 ★スクール制 12:00~12:30 アクアパーソナル 11:50~12:35 | 11:50~12:35 | エンジョイ 半年以内の方 ★スクール制 バーチャル 12:10~12:40 スイミング ビギナーバタフライ 安本 オリジナルボディ (Online) (Virtual) 岸田 美容バレエ 12:15~13:00 12:30~12:50 レズミルズコア ポルト゛フ゛ラ ステップ初級 バランス45 A1スタッフ ※有料・要予約 12:30~13:30 12:40~13:10 12:40~13:10 ピラティス 間形 間形 アクアフィットネス アクアパーソナル |13| | 12:40~13:10 | 12:40~13:25 はじめて 12:45~13:15 大西 バーチャル 12:45~13:45 | パワーヨガ | ピラティス 12:50**~**13:20 高橋(優) ベリーダンス 高橋(み) _ 奇数週:フレキシビリティ | 偶数週:ストレングス (Online) ビューティー 12:55~13:45 ★スクール制 中級スクール 13:00~13:45 身体すっきりアクア ※有料・要予約 13:05~13:50 ピラティス 13:15~14:00 13:15**~**13:45 オリジナル 足ヒレスイム アクアフィットネス ホ゛テ゛ィコンハ゛ット30 わかな ★スクール制 シニア美容バレエ 高橋(み) |エアロ初級 | ボディコンバット30 | 13:30~14:30 | 13:15~14:00 |13:30~14:00| 骨盤調整 | 13:30~14:00 13:30~14:00 ★スクール制 ボディバランス | 13:30~14:15 大西 長谷山 A1スタッフ 青木 **14** — 13:30~14:15 | 13:45~14:15 ヨーガ ウォーキング BJ初心者教室 . エクササイズ バーチャル RPM30 &ショキング ひろみ 高橋(優) 長沢 書道教室 14:05**~**14:20 13:45~14:30 14:00~14:30 ボディジャム30 ヨガシナジー 14:00~14:30 ─ ポールストレッチ 13:45~14:45 https://www.news.com/ |スカッシュ| アクアフィットネス アンチエイシ゛ンク゛ストレッチ ★スクール制 アクアパーソナル 添田 バーチャル ホ゛テ゛ィコンハ゛ット30 14:20~14:50 14:10~14:55 14:00~15:20 |14:20~14:50 | 14:05~14:50 | 岩佐 14:20~14:50 14:15~14:45 パーソナル ピラティス 14:15~15:15 大西 ボディパンプ30 やさしい Nancy ★スクール制 齋藤 槌本 リフォーマー 倉本 14:10~17:00 14:35**~**15:05 ~ウエスト~ 長沢 14:35~15:20 14:30~15:30 ストレッチ ※有料・要予約 中村優子 ★スクール制 チャレンジ キッズ★ スイミング 15:15~19:30 ユーバウンド30 15:00~15:30 チャレンジ ※有料·要予約 チャレンジ ★登録制 チャレンジ 15:15**~**15:45 キッズ★ 倉本 | フリー利用 キッズ★ キッズ★ フィミング 15:10~18:50 キッズ★ ※定員5名 ヨーガ スイミング フリー利用 スイミング 15:05~19:00 15:30~16:15 15:15**~**19:40 15:20~19:40 |16 ─ 高畠真由美| 15:15**~**19:40 チャレンジ キッズ★ カラシック 15:45~19:40 ↓ ___ |チャレンジ |_{★スクール}制 | |★スクール制 | チャレンジ チャレンジ フリー利用 |チャレンジ |★スクール制| チャレンジ キッズ★ **★スクール制** キッズ★ ★スクール制 ★スクール制 キッズ★ キッズ★ キッズ★ クラシック カポエイラ 16:00~17:45 バレエ |チャレンジ| 卓球 チャレンジ スカッシュ スカッシュ | サッカー | | 4:40~19:00 | ´ キッズ★ フリー利用 キッズ★ 16:00~18:00 キッズ★ フリースタイル | 15:30~18:00 | ★スクール制 体操教室 ダンス 16:00~19:15 スカッシュ 16:00~18:00 16:00**~** 18:00 16:00**~**18:00 16:30~18:00 16:30~18:55 スカッシュ フリー利用 リーディング フリー利用 ★スクール制 ★スクール制 ★スクール制 使用不可 ★スクール制 ★スクール制 16:30**~**19:50 ★スクール制 17:00~18:00 16:10~18:40 フリー利用 スカッシュ ★スクール制 パーソナル SQ入門スクール 18:20~19:00 パーソナル フリースタイル 剛柔流 18:00~20:00 松本 空手道 18:30~19:30 ※有料、要予約 SQ入門スクール ※有料·要予約 **MOGUMI** 18:30~20:00 19:00~19:40 ★スクール制 (Online) (Online) (Online) ボディ ※有料、要予約 コアスイム 「テコンドー RPM45 ★スクール制 ジャム45 スカッシュ ステップ45 アタック45 コンバット60 19:30~21:00 19:30~20:15 |初級スクール| 19:30~20:30| **_**19:30**~**20:15 19:30~20:15 19:30~20:30 RPM45 Minami 椎名(美) 神保 |19:40~20:40| 内村 Nancy 団体利用 ※WEB予約 ※会員様は ※WEB予約 ※WEB予約 **★スクール制 ※WEB予約** AMVIE 20:00~20:45 【LIVE配信】 カポエイラ L 松本 ★スクール制 バーチャル ビギナーバタフライ 中級スクール RPM30 ボディ ボディ 頂けません 22:00 20:30~20:50 20:30~21:00 スカッシュ | ジャム45 | 20:00~21:00 団体利用 ※会員様は コンバット60 コンバット60 アタック45 ※会員様は 20:30~21:15 20:30~21:30 ボディ ご利用頂け - 21 ご利用頂け Musashi TAMVIE WIUSASII 中級ヘンール ※会員様は ※WEB予約 20:40~21:40 20:35~21:20 20:35~21:20 20:35~21:35 20:35~21:35 ★スクール制 プ Musashi アクアパーソナル ジャム60 | ※WEB予約 | ボディ | こ... | 頂けません | 15-.22:00 | 20:51 ※WEB予約 20:55~21:25 ★スクール制 20:50~21:50 21:15~21:45 ピラティス RPM30 ※有料、要予約 Conline《Virtual》ボディHIITサーキット バーチャル ※WEB予約 ※有料・要予約 21:15~22:00 20:50~21:50 L SQバーソナル 21:40~22:00 Minami リフォーマー 21:30~22:00 RPM30 **《Virtual》** ※WEB予約 コンバット45 21:40~22:05 バーチャル コンバット45 LIVE配信 |↑ **- 22** 21:45~22:15 21:30~22:30 21:40~22:25 バーチャル 21:40~22:25 バーチャル バーチャル 21;55~22:40 21:55~22:25 バーチャル フリー利用 ★登録制 伊藤(武) ※定員5名 フリー利用 ※WEB予約 - 23



初めてでも安心の 入会後半年以内の方限定の レッスンを常設しました!



スポーツクラスA-1笹塚店 初心者限定クラス一覧

曜日	時間	内容	場所
円	12:30~13:00	簡単トレーニング	Cスタジオ
火	10:20~10:50	ポールストレッチ	Bスタジオ
水	11:30~12:00	簡単3力	Cスタジオ
<u>+</u>	9:30~10:00	簡単トレーニング	Bスタジオ
B	11:30~12:00	簡単トレーニング	Bスタジオ

A1スタッフによる初心者限定クラスは 入会後「半年未満」の方を対象とした クラスになります。

オレンジ色のクラスが対象です。 予めご了承くださいませ。

※今後変更する可能性はあります。



2024/7/20 現在