

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。

Table with columns for days of the week (MON, TUE, WED, THU) and time slots (9-23). Rows represent different activities like Studio, Pool, and Climbing, with specific class names and instructors listed.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2024/8/1～

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 ・その他	場所	スタジオ		スカッシュ	プール	クライミング ・その他	場所	スタジオ		スカッシュ	プール	クライミング ・その他	場所		
9	フリー利用 7:00~10:30																			
10		ピラティス リフォーマー ~ウエスト~ 9:15~10:15 欽崎 ★登録制 ※定員5名					入会後 半年以内の方 限定クラス A1スタッフ 9:30~10:00	チャレンジ キッズ★ 新体操 9:00~10:45 橋本 ★スクール制										チャレンジ キッズ★ スイミング 8:00~14:00 ★スクール制		
11	ヨガ 10:30~11:15 遠藤	深層筋ほぐし ポールストレッチ 10:45~11:30 倉本					はじめて エアロ 9:55~10:40 宇田川	腰痛改善ヨガ 10:15~11:00 Noriko						オリジナル エアロ初級 10:00~10:45 阿佐美					オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西	
12	ボディ パンプ45 12:00~12:45 椎名(美)	ヴォーカリズム 12:00~12:45 小須	パレエ 12:15~13:15 ひろみ				オリジナル エアロ中級 11:00~11:45 宇田川	クラブジャズ 11:00~12:15 RPM30 Minami ※WEB予約						[Online] ボディ パンプ60 11:05~12:05 大西 ※WEB予約					オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西	
13	ZUMBA GOLD 13:05~13:50 安田	フロアヨガ 13:00~13:45 林					ボディ パンプ60 12:15~13:15 伊藤(武)	ZUMBA 12:05~12:50 Reiko												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西
14	ストレッチ 13:50~14:05						ボディ パンプ60 12:15~13:15 伊藤(武)	ヒップホップ 14:15~15:00 Yo												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西
15	ジャズダンス 14:25~15:10 CHIKA	免疫力 向上ヨガ 14:30~15:15 Tetsuya					ボディ コンバット60 14:55~15:55 岩泉	HOUSEダンス 初級 15:20~16:05 片木												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西
16		卓球 フリー利用 15:25~17:30					ボディ コンバット60 14:55~15:55 岩泉	HOUSEダンス 初級 15:20~16:05 片木												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西
17	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40~19:20 尾崎 ★スクール制						ボディ コンバット60 14:55~15:55 岩泉	HOUSEダンス 初級 15:20~16:05 片木												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西
18		社交ダンス 初級 17:50~18:50 石口 ★スクール制					ボディ コンバット60 14:55~15:55 岩泉	HOUSEダンス 初級 15:20~16:05 片木												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西
19		社交ダンス 中級 19:05~20:05 石口 ★スクール制					ボディ コンバット60 14:55~15:55 岩泉	HOUSEダンス 初級 15:20~16:05 片木												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西
20	[Online] ボディ コンバット45 19:40~20:25 的場 ※WEB予約						ボディ コンバット60 14:55~15:55 岩泉	HOUSEダンス 初級 15:20~16:05 片木												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西
21	ボディ パンプ45 20:45~21:30 的場 ※WEB予約						ボディ コンバット60 14:55~15:55 岩泉	HOUSEダンス 初級 15:20~16:05 片木												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西
22	ボディ アタック45 21:50~22:35 的場 ※WEB予約						ボディ コンバット60 14:55~15:55 岩泉	HOUSEダンス 初級 15:20~16:05 片木												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西
23							ボディ コンバット60 14:55~15:55 岩泉	HOUSEダンス 初級 15:20~16:05 片木												オリジナル エアロ初級 10:00~10:30 大西

初めてでも安心♪
入会後半年以内の方限定の
レッスンを常設しました!



まずはA1スタッフによる
初心者限定クラスに
参加してみましょう☆

スポーツクラブA-1笹塚店
初心者限定クラス一覧

曜日	時間	内容	場所
月	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	簡単ヨガ	Cスタジオ
土	9:30~10:00	簡単トレーニング	Bスタジオ
日	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。

タイムスケジュールは
こちらから確認できます

WEB予約サイトは
こちらから確認できます

★各スタジオの定員★
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：10名
バイクスタジオ：12名

- NEWプログラム
内容変更
- 担当者変更
- スタジオ変更
時間変更
- プログラム中止
- 入会半年以内の方
限定プログラム

<Virtual>
スクリーンに映像を映す
「バーチャルレッスン」です。
インストラクターは不在です。
「LIVE配信」
同時刻に他スタジオまたは他店舗にて
実施しているクラスの映像を流すクラ
スです。
[Online]
ご自宅等で映像を見ながらレッスンを
受けれます。(別途有料)