

笹塚店 タイムスケジュール(月~木)

2024/7/1~

※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), Pool (プール), and classes, including instructor names and special notes.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2024/7/1～

曜日	金 (FRI)						土 (SAT)						日 (SUN)						曜日
	スタジオ		スクッシュ	プール	クライミング ・その他	場所	スタジオ		スクッシュ	プール	クライミング ・その他	場所	スタジオ		スクッシュ	プール	クライミング ・その他	場所	
9	フリー利用 7:00~10:30			※空き時間はフリー利用 ※要予約															
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																
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																	
12	ボディ パンプ45 12:00～12:45 権名(美)	ヴォーカリズム 12:00～12:45 小須	パレエ 12:15～13:15 ひろみ																
13	ZUMBA GOLD 13:05～13:50 安田	フロアヨガ 13:00～13:45 林																	
14	ストレッチ 13:50～14:05																		
15	ジャズダンス 14:25～15:10 CHIKA	免疫力 向上ヨガ 14:30～15:15 Tetsuya																	
16		卓球 フリー利用 15:25～17:30																	
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																		
18		社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制																	
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			

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。



2024/6/20 現在

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)