2024/11/1～ 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

月（MON）

スタジオA

- 10:30～11:15 アクティブストレッチ MAI
- 11:35～12:20 ZUMBA MAI
- 12:40～13:10 オリジナルステップ初級 高橋
- 13:30～14:15 オリジナルエアロ初級 高橋
- 14:35～15:05 ボディパンプ30 長沢
- 15:30～16:15 ヨーガ 高畠真由美
- 15:30～18:00 チャレンジキッズ★フリースタイルダンス MOGMI ★スクール制
- 19:30～20:15 ボディジャム45 Shun ※WEB予約 〔Online〕
- 20:35～21:35 ボディコンバット60 長沢 ※WEB予約
- 21:55～22:40 ボディパンプ45 伊藤 ※WEB予約

スタジオB

- 10:20～11:20 背骨コンディショニング 大豆生田
- 11:35～12:20 ドローインヨガ 大豆生田
- 12:40～13:25 ボディバランス45 長沢
- 13:45～14:15 ボディコンバット30 長沢
- 14:35～15:20 やさしいHIPHOP 片木
- 卓球フリー利用 15:30～18:00
- 18:30～19:30 フリースタイルダンス MOGUMI ★スクール制
- 20:10～20:40 とにかくお腹 伊藤
- 21:00～21:30 RPM30 Musashi ※WEB予約

スタジオC

- フリー利用不可
- 13:00～14:00 シニア美容バレエ ひろみ ★スクール制
- チャレンジキッズ★剛柔流 空手道 16:00～18:00 竹川 ★スクール制
- 18:30～20:00 剛柔流 空手道 竹川 ★スクール制
- 20:20～21:20 カポエイラ 南城 ★スクール制

プール

- 10:10～11:00 ベビースイミング ★スクール制
- 11:35～12:05 かんたんスイム 間形
- 12:15～13:00 エンジョイスイミング 間形
- 13:15～14:00 中級スクール 川口 ★スクール制
- 14:15～14:45 アクアフィットネス 齋藤
- 15:15～19:40 チャレンジキッズ★スイミング ★スクール制
- 20:55～21:25 アクアパーソナル 沼田
- ビギナーバタフライ 20:30～20:50 沼田

火（TUE）

スタジオA

- 10:15～10:45 オリジナルエアロ初級 上野
- 11:05～11:35 メリハリボディ 上野
- 11:55～12:40 ZUMBA 安本
- 13:00～13:45 パワーヨガ HITOMI
- 14:05～14:20 BJ初心者教室
- 14:20～14:50 ボディジャム30 Nancy
- 15:05～19:00 卓球フリー利用
- 〔Online〕
- ボディコンバット60 19:30～20:30 山口 ※WEB予約
- ボディアタック60 20:50～21:50 坂田 ※WEB予約

スタジオB

- フリー利用 7:00～10:00
- 入会後半年以内の方限定クラス
- ボールストレッチ 10：20～10：50 倉本
- 深層筋ほぐしボールストレッチ 11:05～11:35 倉本
- 11:50～12:35 オリジナルエアロ中級 田島
- 13:05～13:50 ピラティス 若林
- ヨガシナジー 14:10～14:55 若林
- 団体利用 AMVIE 19:00～22:00 ※A-1会員様はご利用頂けません。

スタジオC

- ※空き時間はフリー利用不可
- 書道教室 14:00～15:20 槌本 ★スクール制
- チャレンジキッズ★カポエイラ 16:00～17:45 南城 ★スクール制
- フリー利用不可
- テコンドー 19：30～21：00 磯村 ★スクール制
- ピラティス リフォーマー～中級～ 21:30～22:30 Mirai ★登録制 ※定員5名

プール

- ベビースイミング 10:10～11:00 ★スクール制
- ツカサスイミング 11:00～12:00 岸田 ★スクール制
- アクアパーソナル 12:10～12:40 岸田 ※有料・要予約
- アクアパーソナル 12:50～13:20 岸田 ※有料・要予約
- アクアフィットネス 13:30～14:00 古賀
- チャレンジキッズ★スイミング 15:20～19:40 ★スクール制

水（WED）

スタジオA

- 10:30～11:15 オリジナルエアロ初級 箱崎
- 11:50～12:35 ZUMBA 安本
- 〔Online〕
- ビューティーピラティス 13:15～14:00 長谷山
- ボディコンバット30 14:20～14:50 岩泉
- ユーバウンド30 15:15～15:45 岩泉
- チャレンジキッズ★クラシックバレエ 16:00～18:00 ★スクール制
- 〔Online〕
- ボディジャム45 19:30～20:15 Nancy ※WEB予約
- 〔Online〕
- ボディアタック45 20:35～21:20 岩泉 ※WEB予約
- 〔Online〕
- ボディコンバット45 21:40～22:25 岩泉 ※WEB予約

スタジオB

- フリー利用 7:00～10:15
- 10:30～11:15 ベーシックヨガ 山崎
- カラダひきしめバレトン 11:50～12:35 土居
- はじめてベリーダンス 12:55～13:45 わかな
- 深層筋ほぐしボールストレッチ 14:05～14:50 倉本
- ストレッチ 15:00～15:30 倉本
- 卓球フリー利用 15:45～19:40
- かんたんヨガストレッチ 19:30～20:00 仲俣
- くびれトレーニング 20:15～20:45 仲俣

スタジオC

- ピラティス リフォーマー～ベーシック～ 10:00～11:00 AYA ★登録制
- 入会後半年以内の方限定クラス
- 簡単ヨガ 11:30～12:00 A1スタッフ
- ボディバランスエクササイズ 13:45～14:45 岩佐 ★スクール制
- フリー利用不可
- チャレンジキッズ★A－1体操教室 16:30～18:55 ★スクール制
- フリー利用不可
- 団体利用 AMVIE 19:30～22:00 ※A-1会員様はご利用頂けません。
- フリー利用不可

プール

- ベビースイミング 10:10～11:00 ★スクール制
- 中級スクール 11:20～12:20 間形 ★スクール制
- ビギナーバタフライ 12:30～12:50 間形
- ウォーキング&ジョギング 13:10～13:40 原
- 身体すっきりアクア 14:00～14:30 仲俣
- チャレンジキッズ★スイミング 15:15～19:40 ★スクール制
- 中級スクール 20:30～21:30 沼田 ★スクール制

木（THU）

スタジオA

- ZUMBA 10:30～11:15 岩下
- やさしいフラダンス 11:35～12:20 和多田
- 〔Online〕
- レズミルズコア 12:40～13:10 大西
- ボディコンバット30 13:30～14:00 大西
- アンチエイジングストレッチ 14:20～14:50 大西
- チャレンジキッズ★キッズサッカー 16：00～19：15
- ボディステップ45 19:30～20:15 椎名 ※WEB予約
- 〔Online〕
- ボディジャム45 20:35～21:20 阿部 ※WEB予約
- 〔Online〕
- ボディコンバット45 21:40～22:25 阿部 ※WEB予約

スタジオB

- フリー利用 7:00～10:20
- RPM30 10:50～11:20 AYA ※WEB予約
- 気巡りヨーガ 11:40～12:25 山崎
- 骨盤調整ヨーガ 13:45～14:30 添田
- 卓球フリー利用 14:40～19:00
- 団体利用 AMVIE ※会員様はご利用頂けません 20:00～21:00
- RPM30 21:30～22:00 Musashi ※WEB予約

スタジオC

- ピラティス リフォーマー～ベーシック～ 9:30～10:30 AYA ★登録制
- ※定員5名
- バレエストレッチ＆バレエ入門 11:00～12:30 ひろみ
- ピラティス 12:45～13:45 洪 ★スクール制
- ピラティス リフォーマー～ウエスト～ 14:30～15:30 中村優子 ★登録制
- ※定員5名
- フリー利用不可
- チャレンジキッズ★チアリーディング 16:30～19:50 ★スクール制
- キッズパーソナル 18:20～19:20 山田（初級コース使用）
- フリー利用不可
- 団体利用 AMVIE ※A-1会員様はご利用頂けません 20:50～21:50
- フリー利用不可

プール

- ベビースイミング 10:10～11:00 ★スクール制
- アクアヌードル 12:00～12:30 山口
- 週替りスイム 12:45～13:15 山口
- 足ヒレスイム 13:30～14:00 青木
- アクアパーソナル 14:15～15:15 青木 ※有料・要予約
- チャレンジキッズ★スイミング 15:15～19:30 ★スクール制
- コアスイム応用クラス 19:30～20:30 内村 ★スクール制

金（FRI）

スタジオA

- ヨーガ 10:30～11:15 遠藤
- ボディパンプ45 12:00～12:45 椎名
- ZUMBA GOLD 13:05～13:50 安田
- ストレッチ 13:50～14:05
- ジャズダンス 14:25～15:10 CHIKA
- チャレンジキッズ★キッズストリートダンス 16:40～19:20 尾崎 ★スクール制
- 〔Online〕
- ボディコンバット45 19:40～20:25 的場 ※WEB予約
- 〔Online〕
- ボディパンプ45 20:45～21:30 的場 ※WEB予約
- 〔Online〕
- ボディアタック45 21:50～22:35 的場 ※WEB予約

スタジオB

- フリー利用 7:00～10:30
- 深層筋ほぐしボールストレッチ 10:45～11:30 倉本
- ヴォーカリズム 12:00～12:45 小須
- フローヨガ 13:00～13:45 林
- ストレッチ 13:50～14:05
- 免疫力向上ヨガ 14:30～15:15 Tetsuya
- 卓球フリー利用 15:25～17:30
- 社交ダンス初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制
- はじめてダンス 20:00～20:45 木下
- RPM45 21:05～21:50 Musashi

スタジオC

- ピラティス リフォーマー～ウエスト～ 9:15～10:15 歌崎 ★登録制
- ※定員5名
- バレエ 11:30～12:30 ひろみ ★スクール制
- ビューティフルラテン 13:00～14:00 ひろみ ★スクール制
- ピラティス リフォーマー～ベーシック～ 15:00～16:00 佳奈 ★登録制
- ※定員5名
- フリー利用不可
- 社交ダンス中級 19:05～20:05 石口 ★スクール制
- 団体利用 AMVIE ※A-1会員様はご利用頂けません 20:15～22:00
- フリー利用不可

プール

- 初級スクール 10:30～11:30 南保 ★スクール制
- 週替わりレッスン 11:40～12:00
- 足ヒレスイム 12:05～12:25 南保
- WAVEアクア 13：00～13：30 古賀
- コアスイム基礎クラス 13:55～14:55 内村 ★スクール制
- チャレンジキッズ★スイミング 15:15～19:40 ★スクール制
- ビギナーレッスン 20:30～20:50 沼田
- アクアパーソナル 20:55～21:25 沼田 ※有料・要予約

土（SAT）

スタジオA

- はじめてエアロ 9:55～10:40 宇田川
- オリジナルエアロ中級 11:00～11:45 宇田川
- ボディジャム60 12:10～13:10 Natsuki ※WEB予約
- ボディパンプ60 13:35～14:35 伊藤 ※WEB予約 〔Online〕
- ボディコンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約 〔Online〕
- ボディバランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約
- ボディアタック60 17:35～18:35 岩泉 ※WEB予約
- ユーバウンド45 18:55～19:40 岩泉 ※WEB予約

スタジオB

- 入会後半年以内の方限定クラス
- 簡単トレーニング 9：30～10：00 仲俣
- 腰痛改善ヨガ 10:15～11:00 Noriko
- マットピラティス 11:15～11:45 Noriko
- ZUMBA 12:05～12:50 Reiko
- パワーヨガ 13:10～13:55 Tetsuya
- HIPHOP 14:15～15:00 Yo
- HOUSEダンス初中級 15:20～16:05 片木
- テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制
- フローヨガ 18:15～19:00 HITOMI
- 卓球フリー利用 19:10～20:00

スタジオC

- チャレンジキッズ★新体操 9:00～10:45 橋本 ★スクール制
- クラブジャズ 11:00～12:15 CHIKA ★スクール制
- 毎月第2土曜日は担当が異なります。
- 団体利用 AMVIE 12：25～18：40 ※A-1会員様はご利用頂けません。
- フリー利用不可

プール

- チャレンジキッズ★スイミング 8:00～14:00 ★スクール制
- ベビースイミング 14:00～14:50 ★スクール制
- アクアフィットネス 15:00～15:30 伊藤(武)
- チャレンジキッズ★スイミング 15:15～17:30 ★スクール制
- 特別水泳強化コース 17:30～19:30 沼田 ※有料・要予約

日（SUN）

スタジオA

- オリジナルエアロ初級 10:00～10:45 阿佐美
- 〔Online〕
- ボディパンプ60 11:05～12:05 大西 ※WEB予約
- ボディコンバット60 12:25～13:25 大西 ※WEB予約 〔Online〕
- ボディジャム60 13:45～14:45 Nancy ※WEB予約
- 深層筋ほぐしボールストレッチ 15:05～15:50 倉本 ※定員20名
- ボディステップ60 16:10～17:10 的場 ※WEB予約
- ボディアタック60 17:30～18:30 的場 ※WEB予約

スタジオB

- レズミルズコア 10:00～10:30 大西
- RPM30 11:00～11:30 Atsushi ※WEB予約
- ボディコンバット60 12:25～13:25 LIVE配信
- かんたんヨガ 14:00～14:30 倉本
- RPM45 15:00～15:45 AYA ※WEB予約
- アロマストレッチ 16:10～16:55 倉本
- 卓球フリー利用 17:05～19:00

スタジオC

- フリー利用不可
- 団体利用 AMVIE 13：45～17：00 ※A-1会員様はご利用頂けません。
- ピラティス リフォーマー～中級～ 17:20～18:20 AYA ★登録制 ※定員5名
- フリー利用不可

プール

- チャレンジキッズ★スイミング 8:00～14:00 ★スクール制
- ベビースイミング 14:00～14:50 ★スクール制
- ウォーキング&ジョギング 15:10～15:25
- アクアフィットネス 15:25～15:55 伊藤
- チャレンジキッズ★スイミング 15:15～17:30 ★スクール制

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。

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
- プールスキル系レッスン
- プールファン系レッスン