



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

笹塚東京 2024年4月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)				
	Studio 1	溶岩 Hot Studio	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア
	7:00 OPEN (第3月曜休館日)																
	笹塚東京店は24時間営業となりました！ フィットネスを日々の生活に！																
	WOMEN ONLY Web予約可能																
10:00	ピラティス 10:15~11:00 根岸健一		ヨガ 10:00~11:00 Shuno		ハルエ入門 10:00~11:00 上瀬達也		ヨガ 10:00~10:50 Mika		ヨガ 10:00~10:45 新村卓也		ヨガ 9:50~10:50 Mai		リフレッシュヨガ 10:15~11:15 Kyoco				有料スクール トライアスロンスクール 6:30~8:00 (レッススイム)
11:00	整理券 メガダンス 11:15~12:00 根岸健一		カーディオフィットネス キックボクシング 11:15~12:00 湯浅まゆ		ウォーキング 11:00~11:30 長島由美		ヨガ 11:00~11:55 柴原瑠司		整理券 メガダンス 11:00~11:50 新村卓也		整理券 メガダンス 11:00~11:50 新村卓也		整理券 メガダンス 11:30~12:20 伊藤香奈				有料スクール ギア・ウォーキング 11:00~11:45 坂上友弥
12:00	整理券 ZUMBA 12:15~13:05 フトツリ		間筋と筋肉の痛み改善リカバリー 12:15~13:00 湯浅まゆ		ボディーメンテナンス 11:15~12:05 明日美		ストレッチヨガ 11:30~12:00 中山進		ストレッチヨガ 11:10~12:00 Yuzu		整理券 ZUMBA 11:05~11:55 BRENDA RYE		整理券 ギャクオールインワン (Aqua All in One) 11:00~11:45 露久保俊彦				有料スクール フォーミング 11:55~12:25 坂上友弥
13:00	整理券 PelBeautics (痩身・肩甲骨エク) 13:15~14:05 フトツリ		定員:20名 11:05より参加台帳記載可能		オリジナルエアロ (初・中級) 12:25~13:10 倉持七海		平泳ぎ・バタフライ 12:10~12:40 中山進		ストリートダンス (フリースタイル系) 12:05~12:55 井内伸幸		整理券 ホルドプラ 12:05~12:50 近藤幸代		整理券 オリジナルエアロ (中級) 13:05~13:50 ななみ				有料スクール リトモス 12:40~13:30 松下美夢
14:00	ヨガ 14:25~15:25 栗原ゆり		リトモス45分のクラスの後に15分の身体のケアタイムが効率的です！ 体幹トレーニング、ストレッチ、腰痛などを行います！ 15分だけの参加も可能です！ ボディーメンテナンスのみご参加希望の方は14:00スタジオにご入場下さい！		ZUMBA 13:25~13:55 倉持七海		オリジナルステップ (フリースタイル系) 13:05~14:05 片岡千鶴		整理券 ステアプ1.5 13:05~14:05 片岡千鶴		整理券 リトモス 13:05~14:05 近藤幸代		整理券 オリジナルエアロ (中級) 13:05~13:50 ななみ				有料スクール フリースタイルダンス 13:40~14:25 BRENDA RYE
15:00	GGX オナマムトレーニング 15:40~16:10 ゴールドジムトレーナー		ハルエ入門 14:35~15:35 海野アツシ		STRONG NATION® 14:05~14:35 倉持七海		オリジナルステップ 14:15~15:15 中安佑介		整理券 ジャズダンスピギナ 14:20~15:20 拡大		整理券 オリジナルエアロ (中級) 14:20~15:10 江村浩二		整理券 オリジナルエアロ (中級) 13:40~14:25 BRENDA RYE				有料スクール ハルエ入門 14:40~15:40 峰本香菜
16:00			有料スクール 新極真空手 18:20~19:15		GGXボディーメイク (上半身) 15:30~15:50 ゴールドジムトレーナー		有料レッスン タンス有料 15:25~16:25		有料スクール 新極真空手 17:30~18:30		整理券 オリジナルエアロ (中級) 15:25~16:15 中安佑介		整理券 オリジナルエアロ (中級) 15:45~16:30 峰本香菜				有料スクール ヨガ 15:40~16:30 大島さやか
17:00			ストレッチで柔軟性・筋温を高め筋力アップ！ 高い筋力のあるBodyを作りましょう		GGXボディーメイク (下半身) 15:55~16:15 ゴールドジムトレーナー		有料スクール 新極真空手 17:30~18:30		整理券 オリジナルステップ (初・中級) 16:30~17:30 越智京子		整理券 オリジナルステップ (初・中級) 16:30~17:30 越智京子		整理券 オリジナルステップ (初・中級) 16:30~17:30 越智京子				有料スクール ヨガ 16:50~17:40 大島さやか
18:00			ストレッチで柔軟性・筋温を高め筋力アップ！ 高い筋力のあるBodyを作りましょう		有料スクール 新極真空手 17:30~18:30		有料スクール 新極真空手 17:30~18:30		整理券 オリジナルステップ (初・中級) 17:45~19:00 上瀬達也		整理券 オリジナルステップ (初・中級) 17:45~19:00 上瀬達也		整理券 ハルエ (入門) 17:45~19:00 上瀬達也				有料スクール ヨガ 15:40~16:30 大島さやか
19:00	ハルエ入門 19:15~20:15 福田建太		有料スクール 新極真空手 18:20~19:15		ZUMBA 19:30~20:10 フトツリ		有料スクール 新極真空手 17:30~18:30		整理券 オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太		整理券 オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太		整理券 オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太				有料スクール ヨガ 16:50~17:40 大島さやか
20:00	オリジナルエアロ (中級) 20:30~21:15 橋本浩貴		ストレッチで柔軟性・筋温を高め筋力アップ！ 高い筋力のあるBodyを作りましょう		GGX ボディーメイク 19:20~20:05 ゴールドジムトレーナー		有料スクール 新極真空手 17:30~18:30		整理券 ヨガ 20:10~21:00 齋藤みづき		整理券 カードフィットネス キックボクシング 20:00~20:50 のん		整理券 カードフィットネス キックボクシング 20:00~20:50 のん				有料スクール ヨガ 16:50~17:40 大島さやか
21:00	メガダンス 21:25~22:10 橋本浩貴		ストレッチで柔軟性・筋温を高め筋力アップ！ 高い筋力のあるBodyを作りましょう		GGX コンディショニング & ストレッチ 20:20~20:50 ゴールドジムトレーナー		有料スクール 新極真空手 17:30~18:30		整理券 リラク্সヨガ 21:15~22:00 齋藤みづき		整理券 カードフィットネス キックボクシング 21:10~22:00 のん		整理券 カードフィットネス キックボクシング 21:10~22:00 のん				有料スクール ヨガ 16:50~17:40 大島さやか
22:00			ストレッチで柔軟性・筋温を高め筋力アップ！ 高い筋力のあるBodyを作りましょう		有料スクール 新極真空手 17:30~18:30		有料スクール 新極真空手 17:30~18:30										有料スクール ヨガ 16:50~17:40 大島さやか

ストレッチで体幹やコアを鍛え、その後、後半では時には汗をかき、時にはセクシーに踊ります。ゆったりとした心で初心者の方も安心してご参加下さい。

instagram
 笹塚東京店のinstagramをフォローして情報をゲットしよう！

20:00 CLOSE

●確認事項
 ・過度な大きさ、頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。
 ・清掃・消毒の為レッスンを早めに終了させていただく場合があります。予めご了承下さい。

「明日の元気 未来の健康！
 詳しくはこちら」