



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	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	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			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			有料スクール ドライアシストスクール 6:30~8:00 (レッススイム)		
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					
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 11:05~11:55 BRENDA RYE			整理券 メガダンス 11:30~12:20 伊藤香奈					
12:00	整理券 ZUMBA 12:15~13:05 ブトツリ			間筋と筋肉の 痛み改善リカバリ 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			ZUMBA 11:05~11:55 BRENDA RYE			Gデトックスヨガ 11:05~11:55 Mai					
13:00	整理券 PelBeautics (痩身・肩甲骨エク) 13:15~14:05 ブトツリ			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			ボルダラ 12:05~12:50 近藤幸代			オリジナルエアロ (中級) 13:05~13:50 ななみ					
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 筋などを行います！ 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 (初・中級) 14:15~15:15 中安佑介			オリジナルステップ (初・中級) 13:05~14:05 片岡千鶴			リトモス 13:05~14:05 近藤幸代			オリジナルエアロ (中級) 13:05~13:50 ななみ					
15:00	GGX コア・マッドトレーニング 15:40~16:10 ゴールドジムトレーナー			オリジナルエアロ (中級) 14:00~14:15			STRONG NATION® 14:05~14:35 倉持七海			有料レッスン ダンス有料 15:25~16:25			オリジナルステップ (初・中級) 14:15~15:15 中安佑介			ジャズダンスピギナ 14:20~15:20 拡大			STEP1.5 14:10~15:10 江村浩二					
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			有料スクール 新極真空手 17:30~18:30			有料レッスン ダンス有料 15:25~16:25			オリジナルエアロ (中級) 15:25~16:15 中安佑介			オリジナルエアロ (中級) 15:45~16:30 峰本香菜					
17:00				ストレッचेで柔 軟性・筋温を 高め筋トレでメ リハリのある美 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			オリジナルステップ (初・中級) 16:30~17:30 越智京子			オリジナルエアロ (中級) 16:30~17:30 越智京子			有料レッスン ヨガ 16:50~17:40 大島さやか					
18:00				有料スクール 新極真空手 18:20~19:15			ZUMBA 19:30~20:10 ブトツリ			有料スクール 新極真空手 17:30~18:30			オリジナルステップ (初・中級) 18:55~19:55 岡部和彦			オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太			ヨガ 16:50~17:40 大島さやか					
19:00				ストレッचेで柔 軟性・筋温を 高め筋トレでメ リハリのある美 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			オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太			オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太			有料レッスン ヨガ 16:50~17:40 大島さやか					
20:00				ストレッचेで柔 軟性・筋温を 高め筋トレでメ リハリのある美 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			オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太			オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太			有料レッスン ヨガ 16:50~17:40 大島さやか					
21:00				ストレッचेで柔 軟性・筋温を 高め筋トレでメ リハリのある美 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			オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太			オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太			有料レッスン ヨガ 16:50~17:40 大島さやか					
22:00				ストレッचेで柔 軟性・筋温を 高め筋トレでメ リハリのある美 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			オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太			オリジナルステップ (初・中級) 19:00~19:50 小東勇太			有料レッスン ヨガ 16:50~17:40 大島さやか					

ストレッチで体幹やウエストはくびれた後、後半では時にはかかこよく、時にはセクシーに踊っています。ゆったりと楽しめるの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

ご確認事項
・過度な大きさ、頻繁の声だは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」