

	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	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 トライアスロンスクール 6:30～8:00 (レッグスイム)
10:00	ピラティス 10:15～11:00 根岸健一		ヨガ 10:00～11:00 Shuno				バレー入門 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 10:10～11:10 Kyoco		
11:00	整理券 メガダンス 11:15～12:00 根岸健一	背筋強化や肩甲骨周りをほぐすエクササイズを行います。更にリズムにあわせてラン長距離ランをしながら美しく整えます。シェイプアップされた健康的な身体のためエクササイズを行います。	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	ストレッチヨガ 11:10～12:00 Mai		ウォーキング 11:00～11:30 中野紗希	ボディーメンテナンス 11:15～12:05 明日美		アクア コンディショニング 10:15～11:00 坂上加奈子	リズムトレーニング 11:10～11:40 井内伸幸	整理券 メガダンス 11:00～11:50 新村卓也		ウォーキング 11:00～11:30 坂上友弥	整理券 メガダンス 11:00～11:50 新村卓也		ZUMBA 11:05～11:55 フナリ	Gデタッチヨガ 11:05～11:55 Mai	アクアオールインワン (Aqua All in One) 11:00～11:45 露久保俊彦	整理券 リズムトレーニング 11:25～11:55 伊藤香奈	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 フナリ		間断・筋内の歪み改善リカリー 12:15～13:00 湯浅まゆ	定員:23名 ※最終週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) 12:20～13:00 松本優花	ストretchヨガ 12:20～13:05 明日美		平泳ぎ・バタフライ 11:55～12:25 中山進	ストリートダンス (ブリースタイル系) 11:50～12:40 井内伸幸	整理券 ボルダフ 12:05～12:50 近藤幸代		ボルダフ 12:05～12:50 近藤幸代		ボルダフ 12:05～12:50 近藤幸代		ビギナーエアロ 12:10～12:55 ななみ		メガダンス 12:05～12:55 伊藤香奈	整理券 メガダンス 12:05～12:55 伊藤香奈	フォーミングMILK 11:55～12:25 坂上友弥
13:00	PelBeauties (背骨・肩甲骨EX) 13:15～14:05 フナリ		バズミトレーニング 13:15～13:30 茂木紀子			ダンスエアロ 13:15～14:00 松本優花				ステップ1.5 13:00～14:00 片岡千鶴	整理券 オリジナルエアロ (中級) 13:05～14:05 近藤幸代		リトモス 13:05～14:05 近藤幸代		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		ヨガ 13:15～14:15 大島さやか		
14:00	ヨガ 14:25～15:25 村岡美希		リトモス 13:35～14:35 茂木紀子	整理券		HIP HOP 14:15～15:15 Souya			オリジナルステップ (初・中級) 14:15～15:15 中安佑介	整理券 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 14:20～15:20 植大		ジャズダンス 14:20～15:20 植大		STEP1.5 14:10～15:10 江村浩二		コンテポラリー 14:30～15:20 峰本香菜	ヨガ 14:30～15:20 大島さやか		
15:00	GGX はじめてピラティス 15:40～16:10 ゴールドジムホート		バレー入門 14:50～15:50 海野アンジュ			GGXボディーメイク (上半身) 15:40～16:05 ゴールドジムホート										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) 15:25～16:15 中安佑介	バレー入門 15:35～16:35 峰本香菜		
16:00			有料レッスン550円			GGXボディーメイク (下半身) 16:10～16:25 ゴールドジムホート										カーディオフィットネス キックボクシング & Body makeup 16:30～17:20 のん		有料レッスン1,650円	バレー 16:40～17:25 峰本香菜		
17:00																有料レッスン2,500円			バレー 17:45～19:00 上瀬達也		
18:00			有料スクール																		
19:00	バレー入門 19:05～20:05 福田建太	ストレッチで柔軟性・筋力を高めながらメリハリのある美Bodyを作りましょう	新極真空手 18:20～19:15							オリジナルステップ (中級) 18:55～19:55 岡部和彦	リフレッシュフローヨガ 19:00～19:45 山上弥香		オリジナルステップ (初・中級) 19:00～19:50 小東勇太				定員 常連 23名 (整理券クラスはweb12名、店頭11名) ダンス系、フィットネス系26名 (整理券クラスはweb14名、店頭12名) 溶岩 11名 (整理券web6名、店頭5名)	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	ジャズダンス 20:20～21:20 千原紗可		ヨガ・ホットヨガ 20:25～21:15のん			ZUMBA 19:20～20:10 フナリ	GGX ダンベルトレーニング 19:20～20:05 ゴールドジムホート	ストretchヨガ 20:20～20:50 ゴールドジムホート		ヨガ 20:10～21:00 山上弥香		オリジナルエアロ (初・中級) 20:05～20:50 小東勇太									
21:00																					
22:00																					
	20:00 CLOSE																				
	ご確認事項 ・温度・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。 ・清潔・清潔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																				

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール