

	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			バレエ入門 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 10:10～11:10 Kyoco			
11:00	整理券 メグダンス 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 中野紗希			整理券 リズムトレーニング 11:10～11:40 井内伸幸			整理券 メグダンス 11:00～11:50 新村卓也			Gデトックスヨガ 11:05～11:55 Mai			整理券 リズムトレーニング 11:25～11:55 伊藤希奈			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 フツリ			間筋と筋肉の 歪み改善リハビリ 12:15～13:00 湯浅まゆ			ストレッチヨガ 11:40～12:10 中野紗希			整理券 ストリートダンス (フリースタイル系) 11:50～12:40 井内伸幸			ボルドプラ 12:05～12:50 近藤幸代						整理券 メグダンス 12:05～12:55 伊藤希奈			フォーミングYOGA 11:55～12:25 坂上友弥
13:00				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			整理券 ステップ1.5 13:00～14:00 片岡千鶴			整理券 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			
14:00										整理券 オリジナルステップ (初・中級) 14:15～15:15 中安佑介									ヨガ 13:15～14:15 大島さやか			
15:00																			コンデンボラー 14:30～15:20 峰本春菜			
16:00																			整理券 オリジナルエアロ (中級) 15:25～16:15 中安佑介			
17:00																			有料レッスン1,650円			
18:00																			有料レッスン2,500円			
19:00																			バレー (入門) 17:45～19:00 上瀬達也			
20:00																						
21:00																						
22:00																						

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

ご確認事項
・過度な大きな声の指導は控えさせて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。予めご了承ください。



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

「明日の元気 未来の健康！
詳しくはこちら」

