



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

## STUDIO SCHEDULE

笹塚東京 2021年9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	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	有料スクール トリアスロンスクール 6:50～9:00		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 トリアスロンスクール 7:15～8:45		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 高野真利			バレエ入門 10:15～11:15 上瀬達也	アクア コンディショニング 10:15～11:00 坂上加奈子	ヨガ 10:10～11:00 Mika			ヨガ 10:00～10:45 新村卓也			ヨガ 9:50～10:50 Ririco			アクアウォーキング 10:15～11:00 津幡祐二		10:00		
11:00	整/14 メガダンス 11:15～12:00 根岸健一			カーディオフィットネス スキップボクシング 11:15～12:00 湯浅まゆ		ウォーキング 11:00～11:30 田中登志弥 ボクサーボール 11:40～12:10 田中登志弥	整/14 メガダンス 11:30～12:30 武井亮子	フォーミナ'24 11:30～12:00 中山道 フォーミナ'24 12:00～12:40 中山道	カーディオフィットネス キックボクシング 11:10～12:00 沙弥子		ウォーキング 10:45～11:15 坂上友弥 月替わりレッスン 11:25～11:55 坂上友弥	整/14 メガダンス 11:00～11:50 新村卓也			ZUMBA 11:05～11:55 BRENDA RYE		Gデトックスヨガ 11:05～11:55 Ririco	リフレッシュヨガ 10:45～11:45 高橋エマ	フォーミナ'24 11:10～11:40 津幡祐二	11:00		
12:00	整/14 ZUMBA 12:15～13:05 フツウ			骨格調整 リカバリー 12:15～13:00 湯浅まゆ			ZUMBA 12:45～13:45 小河原拓也	骨髄ストレッチ 12:50～13:35 武井亮子	整/14 ストリートダンス (フリースタイル系) 12:15～13:05 井内南幸		健康体操 12:05～12:55 林和樹		期間限定クラス			オリジナルエアロ (初・中級) 12:10～12:55 青木優		整/14 メガダンス 12:00～12:50 伊藤香奈		12:00		
13:00	アーバンナイズ 13:20～14:10 フツウ			ZUMBA 13:15～13:45 新村卓也					整/14 リトモス 13:15～14:15 大串達彦		リトモス 13:15～14:05 近藤幸代					STEP1 13:05～13:50 青木優		整/14 ZUMBA 13:10～14:00 フツウ		13:00		
14:00	ヨガ 14:25～15:25 栗原ゆり			ピクチャーエロ 13:55～14:25 新村卓也			ヨガ 14:00～15:00 三品直		整/18 ボルドブラ 14:25～15:10 大串達彦		ジャズダンスビギナー 14:20～15:20 拡大		ストレッチで体をゆとりよくした 後、後半では時にはかっこよく、時 にはセクシーに踊っていきます。ゆっ たりと進めるので初心者の方も安 心してご参加下さい。			STEP1.5 14:10～15:10 江村浩二		整/14 バレエ入門 14:15～15:15 峰本香葉		14:00		
15:00	GGX ボディメイク 15:40～16:10 ゴールドジムトレーナー			整/14 バレエ入門 15:00～16:00 海野アツシユ			GGX お腹ひきめ 15:15～15:45 ゴールドジムトレーナー		GGX ボディメイク(上半身) 15:35～15:55 ゴールドジムトレーナー GGX ボディメイク(下半身) 16:00～16:20 ゴールドジムトレーナー							オリジナルエアロ (中級) 15:25～16:15 中安佑介		整/14 ヨガ 15:30～16:20 SHIORI		15:00		
16:00				コンテンポラリー 16:10～17:10 峰本香葉																	16:00	
17:00																					17:00	
18:00																					18:00	
19:00																					19:00	
20:00	バレエ入門 19:35～20:35 玉浦誠			Gデトックスヨガ 19:45～20:35 mai			ZUMBA 19:40～20:30 青田美穂		整/14 リトモス 19:30～20:15 ゴールドジムトレーナー			STEP (初級) / 18:45～19:15 橋本浩貴 オリジナルエアロ (初・中級) 19:25～20:10 橋本浩貴			ヨガ 20:05～21:05 Mako						20:00	
21:00	Body makeup & stretch 20:55～21:25のん カーディオフィットネス キックボクシング 21:30～22:00のん			ストレッチで柔軟性・筋力を高め 筋トレでメリハリのある美Bodyを作り ましょう		リラックスしながら 全身を気持ち良く ストレッチするクラスです。 関節の動きを調整しながら筋肉を緩め、身体の ケアとコンディショニングを整えます。		リラクゼーション & ボディメイク 20:40～21:30 飯山律子		ZUMBA 19:30～20:10 フツウ アーバンナイズ 20:20～21:00 フツウ カーディオフィットネス キックボクシング 21:10～22:00 のん		ヨガ 20:10～20:55 Kyoco ZUMBA 21:10～21:55 青田美穂 GI(パワー)ヨガ 21:10～22:00 Kyoco										
22:00																						
<div>ご確認事項</div> <div>ご参加の際にはマスクをご持参ください。コロナ対策の為定員制限させていただきます。整理券配布オンラインW E B 予約 (ワライW E B 予約)※17名・店頭7名。溶岩W E B 予約5名・店頭4名) 事前に登録が必要となります。 全クラス強度をビギナー程度におさえていただきます。呼吸が荒くなるプログラムは、定員:常連18名(緑と水色)、溶岩9名、呼吸が荒くなるプログラムは定員:14名(ピンクと黄色)とし、それぞれ異なる定員数を設定させていただきます。 FIA(一般社団法人 日本フィットネス産業協会)からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。 皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。 ・人数制限はプログラムの特性を考慮し呼吸が荒くならないプログラムは、定員:常連18名(緑と水色)、溶岩9名、呼吸が荒くなるプログラムは定員:14名(ピンクと黄色)とし、それぞれ異なる定員数を設定させていただきます。 ・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。 ・過度な大きな声の出しはお控えいただきますようお願い致します。 ・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。</div>																						

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