

STUDIO SCHEDULE

笹塚東京 2023年3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	Studio 1 溶岩 Hot Studio	Studio 1 溶岩 Hot Studio	Studio 1 溶岩 Hot Studio	Studio 1 溶岩 Hot Studio	Studio 1 溶岩 Hot Studio	
7:00 OPEN (第3月曜休館日)								
10:00	ピラティス 10:15～11:00 根岸健一	ヨガ 10:00～11:00 Shuno	ヨガ 10:00～11:00 上藤達也	有料スクール トライアスロンスクール 6:55～8:30 (SBS)	ヨガ 10:00～11:00 Mika	ヨガ 10:00～10:45 新村卓也	ヨガ 9:50～10:50 Ririco	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 スキンクオーリング 11:15～12:00 瀬尾まゆ	ウォーキング 11:00～11:30 田中登志弥	ピガーノアロ 11:10～11:50 井口峻輔	アカペラ コンディショニング 10:15～11:00 坂上加奈子	ウォーキング 10:45～11:15 坂上友弥	ZUMBA 11:05～11:55 BRENDA RYE	リフレッシュヨガ 10:15～11:15 津幡祐二
12:00	整理券 ZUMBA 12:15～13:05 フタリ	ZUMBA 12:15～13:05 フタリ	定員:20名 11:05より参加 台帳記載可	リトモス 12:00～12:50 井口峻輔	クロール・背泳ぎ 11:30～12:00 中山進	ストレッチヨガ 11:10～12:00 Yuzu	GGX ボディメイク &コンディショニング 12:05～12:50 ゴーリットジムトレーナー	オリジナルエアロ (初中級) 12:10～12:55 青木優
13:00	アーバニティ 13:20～14:10 フタリ	ZUMBA 13:20～14:00 新村卓也	ZUMBA 13:20～14:00 新村卓也	ZUMBA 13:05～13:55 小河原拓也	リトモス 13:00～13:45 三品尚	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 青木優	オリジナルエアロ (中級) 13:40～14:25 BRENDA RYE
14:00	整理券 ヨガ 14:25～15:25 栗原ゆか	ヨガ 14:25～15:25 栗原ゆか	ヨガ 14:25～15:25 栗原ゆか	ヨガ 14:15～15:15 三品尚	パレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズ。	ジャズダンススピギナー 14:20～15:20 大串達彦	STEP1.5 14:10～15:10 江村浩二	フリースタイルダンス 13:40～14:25 BRENDA RYE
15:00	ヨガ 14:35～15:35 海野アンジュ	コンテンポラリー 15:50～16:50 峰本春菜	GGXボディメイク (上半身) 15:25～15:45 ゴーリットジムトレーナー	GGXボディメイク (下半身) 15:50～16:10 ゴーリットジムトレーナー	有料レッスン ダンス有料 15:25～16:25	ストレッチで身体をゆるめてほぐした 後、後半は汗にはねこぼく、時にはセーターに着ています。ゆっくりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。	整理券 パレエ入門 14:40～15:40 峰本春菜	ヨガ 15:40～16:30 大島さやか
16:00	GGX ハイカーディムトレーニング 15:40～16:10 ゴーリットジムトレーナー	コンテンポラリー 15:50～16:50 峰本春菜	GGXボディメイク (上半身) 15:25～15:45 ゴーリットジムトレーナー	GGXボディメイク (下半身) 15:50～16:10 ゴーリットジムトレーナー	有料レッスン 新極真空手 17:30～18:30	背筋は重力から身体を支える大黒柱で、身体全体にエネルギーを運ぶパイロットです。この日は、独創的かつ独特な新エクササイズエンジョイは、普段使い過ぎている所を休ませ、眠っていた所を目覚めさせます。また、背骨を中心とした対極意識を可能にし、高い集中力・深呼吸、肩・股関節との連動性を円滑化し、安全、健康、瞑想へと導いてくれるヨガです。	整理券 オジタルエアロ (中級) 15:45～16:15 中安佑介	ヨガ 16:30～17:30 中谷亜紀子
17:00					有料レッスン オジタルエアロ (中級) 15:45～16:15 中安佑介		ヨガ 16:30～17:30 中谷亜紀子	
18:00					有料レッスン リトモス 16:30～17:30 中谷亜紀子			
19:00					有料レッスン ヨガ 16:30～17:40 大島さやか			
20:00	パレエ入門 19:35～20:35 福田健太	Gデトックスヨガ 19:45～20:45 大島さやか	ZUMBA 19:40～20:30 齊田美穂	ZUMBA 19:30～20:10 齊田美穂	STEP (80分～90分) 19:15～19:45 橋本浩貴		有料レッスン ヨガ 17:45～19:00 上藤達也	Instagram 笹塚東京店のInstagramをフォローして 情報をゲットしよう！
21:00	Body makeup & stretch 20:55～21:25(50分) カーディオフィットネス キックボクシング 21:30～22:00(50分)	リラックスしながら 全身を気持ちよく伸ばすク ラスです。	リラックスしながら 筋力を高め 筋力をアップするク ラスです。	GGX ボディメイク 19:20～20:05 ゴーリットジムトレーナー	オリジナルエアロ (中級) 19:00～20:00 岡部和彦	STEP (80分～90分) 19:15～19:45 橋本浩貴	有料レッスン ヨガ 17:45～19:00 上藤達也	20:00 CLOSE
22:00		SALSATION® 20:45～21:45 森田律子	アーバニティ 20:40～21:30 森田律子	GGX コンディショニング グアムストレッチ 20:20～20:50 ゴーリットジムトレーナー	ヨガ 20:10～21:00 Kyoco	オリジナルエアロ (初中級) 20:00～20:45 橋本浩貴	有料レッスン メガダンス 21:00～21:45 橋本浩貴	
				CHOREOLOGY 21:10～21:55 齊田美穂	ヨガ 21:15～22:00 Kyoco	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	有料レッスン ヨガ 21:00～21:45 橋本浩貴	
						メガダンス 21:20～21:00(50分)		

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
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、以下の対応をさせていただきます。
・人数制限を行っております。
・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。
・過度な大声さ、繰繰の声などはお控えいただきますようお願い致します。
・ハグタッチや握手等のスキップ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。

