

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 トライアスロンスクール 6:55～8:30 (SBS)		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 7:00～8:30 (SBS)		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 (レッズスイム)	
10:00																			
	ピラティス 10:15～11:00 根岸健一		ヨガ 10:00～11:00 Shuno																
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																
12:00	整理券 ZUMBA 12:15～13:05 フツリ		関部との初め 遊び改善 リハビリ 12:15～13:00 湯浅まゆ																
13:00																			
	アーバンナイズ 13:20～14:10 フツリ		ZUMBA (+身体メンテナンス) 13:15～14:00 新村卓也																
14:00			関部+ストレッチ 14:00～14:15																
15:00	ヨガ 14:25～15:25 栗原ゆり		バレエ入門 14:35～15:35 海野アンジュ																
16:00	GGX ゲイ・マ・ド・ヘン 15:40～16:10 ゴールドジムトレーナー		コンテナボラー 15:50～16:50 峰本香葉																
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00	バレエ入門 19:35～20:35 福田健太		Gデックスヨガ 19:45～20:45 大島さやか																
21:00	Body makeup & stretch 20:55～21:25のん		SALSATION® 20:45～21:45 青田美穂																
22:00	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																		

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

定員 23名
常温 (整理券クラスはweb12名、店頭11名)
溶岩 11名
(整理券web6名、店頭5名)

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
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、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。
・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。
・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。