

笹塚店 タイムスケジュール(月~木)

2020年4月<臨時版> ※状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

Main schedule table with columns for days (MON, TUE, WED, THU) and times (9-23). Rows represent different activities like Tai Chi, Zumba, Yoga, and various classes. Includes instructor names and class details.

背骨コンディショニングと体質改善ヨガ、は長タオルをご持参下さい。

フロントにて予約

フロントにて予約

スタジオを暗くしてのナイトプログラムとなります。

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2020年4月<臨時版>

曜日	金 (FRI)							土 (SAT)							日 (SUN)							曜日				
	スタジオ			スカッシュ	プール	クライミング ・その他		スタジオ			スカッシュ	プール	クライミング ・その他		スタジオ			スカッシュ	プール	クライミング ・その他	曜日					
場所	A	B	C	バイク	スカッシュ	プール	クライミング ・その他	A	B	C	バイク	スカッシュ	プール	クライミング ・その他		A	B	C	バイク	スカッシュ	プール	クライミング ・その他	場所			
9		卓球 フリー利用		バイク フリー利用	スカッシュ フリー利用 ※要予約																			9		
10			法人利用					卓球 フリー利用	チャレンジ キッズ★ 新体操 9:00~10:45		バイク フリー利用	スカッシュ フリー利用 ※要予約	チャレンジ キッズ★ スイミング 8:00~14:00 ★スクール制		チャレンジ キッズ★ クライミング 9:30~14:50 安間 ★スクール制	オリジナル エアロ初級 10:00~10:45 阿佐美	ピラティス 10:00~10:45 早乙女 ★スクール制		バイク フリー利用	スカッシュ フリー利用 ※要予約	チャレンジ キッズ★ スイミング 8:00~14:00 ★スクール制	チャレンジ キッズ★ クライミング 9:20~14:50 安間 ★スクール制		10		
11	ヨーガ 10:30~11:30 諸星 ※整理券35名	シニアバレエ ストレッチ 10:10~10:40 ひろみ ※整理券16名	※会員様は ご利用 頂けません 9:00~11:00	バイク フリー利用 不可		上級スクール 10:30~11:30 沼田 ★スクール制		はじめて エアロ 10:00~10:30 宇田川 ※整理券35名	ヨーガ 小島 10:00~10:45 ★スクール制	橋本					オリジナル エアロ中級 11:05~11:35 宇田川 ※整理券35名	ピラティス 11:15~12:00 大西 ※整理券16名	ポディ コンパクト45 11:15~12:00 早乙女 ※整理券16名		バイク フリー利用						11	
12	ボディ コンパクト45 12:00~12:45 伊藤 ※整理券35名	ストレッチ& お尻エクササイズ 12:00~12:45 河村 ※整理券16名	姿勢改善 ピラティス 12:05~13:05 諸星 ★スクール制			平泳ぎ バタフライ 入門クラス 11:45~12:25 沼田 ★スクール制		オリジナル エアロ中級 11:05~11:35 宇田川 ※整理券35名	ノーックアウト ボクシング 11:00~12:00 岡崎 ★スクール制						ボディ コンパクト45 12:30~13:15 伊藤(武) ※整理券35名	パワーヨガ 12:30~13:15 林 ※整理券16名	ボディ コンパクト45 12:30~13:15 笠本 ※整理券35名	ヨーガ 11:15~12:00 早乙女 ※整理券16名								12
13	ZUMBA GOLD 13:15~14:00 安田 ※整理券35名	ウォーカリズム 13:15~14:00 小須 ※整理券16名	ビューティフル ラテン 13:15~14:15 ひろみ ★スクール制	RPM30 13:30~14:00 Atsushi ※無料、当日予約				ボディ ジャム45 13:45~14:30 Minami ※整理券35名	ZUMBA 13:45~14:30 Reiko ※整理券16名	CHIKA					ボディ ジャム45 13:45~14:30 Minami ※整理券35名	ZUMBA 13:45~14:30 Reiko ※整理券16名	ボディ ジャム45 13:45~14:30 Nancy ※整理券35名	アカデミー 13:30~20:00 長谷山 ★スクール制		スカッシュ 中級スクール 13:15~14:15 尾瀨(祥) ★スクール制	ベビー スイミング 14:00~14:50 ★スクール制				13	
14	やさしい ラテンダンス 14:35~15:05 ひろみ ※整理券35名	ヨーガ 14:30~15:15 Tetsuya ※整理券16名	カポエイラ 14:30~15:30 南城 ★スクール制			コアスイム 基礎クラス 14:10~15:10 内村 ★スクール制		ボディ コンパクト45 15:00~15:45 岩泉 ※整理券35名	オリジナル エアロ中級 15:00~15:45 CHIZU ※整理券16名	アカデミー 15:00~16:15 長谷山 ★スクール制					ボディ コンパクト45 15:00~15:45 岩泉 ※整理券35名	オリジナル エアロ中級 15:00~15:45 CHIZU ※整理券16名	ユー バンド45 15:00~15:45 霜倉 ※整理券35名	アカデミー 15:30~20:00 長谷山 ★スクール制		スカッシュ 初級スクール 14:15~15:15 尾瀨(祥) ★スクール制	ウオーキング& ジョギング 15:10~15:25 アカフイットネス 15:25~15:55 古賀 ★スクール制				14	
15	ジャズダンス 15:45~16:30 CHIKA ※整理券35名	チャレンジ キッズ★ 16:00~19:00 藤田 ★スクール制				チャレンジ キッズ★ スイミング 15:15~19:40 ★スクール制		ボディ コンパクト45 16:15~17:00 岩泉 ※整理券35名	HOUSEダンス 16:15~17:00 片木 ※整理券16名	テコンドー 16:30~18:00 磯村 ★スクール制					ボディ コンパクト45 16:15~17:00 岩泉 ※整理券35名	HOUSEダンス 16:15~17:00 片木 ※整理券16名	ユー バンド45 16:15~17:00 霜倉 ※整理券35名	アカデミー 16:30~18:00 長谷山 ★スクール制		ウオーキング& ジョギング 15:10~15:25 アカフイットネス 15:25~15:55 古賀 ★スクール制	クライミング オリエンテーション 15:45~16:00				15	
16	ボディ ステップ45 20:45~21:30 佐藤(拓) CHIZU ※整理券35名	ストリート ダンス 20:45~21:30 CHIZU ※整理券16名						ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	アカデミー 18:00~22:00 パーチャル ※無料、当日予約					ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	ユー バンド45 17:30~18:00 霜倉 ※整理券35名	アカデミー 16:30~18:00 長谷山 ★スクール制		スカッシュ 初級スクール 17:50~18:50 石口 ★スクール制					16	
17	ZUMBA 19:30~20:15 MAI ※整理券35名	<ダンス編> オリジナル エアロ初級 19:35~20:05 CHIZU ※整理券16名	中級 19:05~20:05 石口 ★スクール制					ボディ コンパクト45 18:45~19:30 A-1スタッフ ※整理券35名	格闘技(打撃) フリー利用 19:35~20:35						ボディ コンパクト45 18:45~19:30 A-1スタッフ ※整理券35名	格闘技(打撃) フリー利用 19:35~20:35	ユー バンド45 17:30~18:00 霜倉 ※整理券35名	アカデミー 16:30~18:00 長谷山 ★スクール制		スカッシュ 初級スクール 17:50~18:50 石口 ★スクール制					17	
18	ボディ ステップ45 20:45~21:30 佐藤(拓) CHIZU ※整理券35名	ストリート ダンス 20:45~21:30 CHIZU ※整理券16名						ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	アカデミー 18:00~22:00 パーチャル ※無料、当日予約					ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	ユー バンド45 17:30~18:00 霜倉 ※整理券35名	アカデミー 16:30~18:00 長谷山 ★スクール制		スカッシュ 初級スクール 17:50~18:50 石口 ★スクール制					18	
19	ボディ ステップ45 20:45~21:30 佐藤(拓) CHIZU ※整理券35名	ストリート ダンス 20:45~21:30 CHIZU ※整理券16名						ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	アカデミー 18:00~22:00 パーチャル ※無料、当日予約					ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	ユー バンド45 17:30~18:00 霜倉 ※整理券35名	アカデミー 16:30~18:00 長谷山 ★スクール制		スカッシュ 初級スクール 17:50~18:50 石口 ★スクール制					19	
20	ボディ ステップ45 20:45~21:30 佐藤(拓) CHIZU ※整理券35名	ストリート ダンス 20:45~21:30 CHIZU ※整理券16名						ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	アカデミー 18:00~22:00 パーチャル ※無料、当日予約					ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	ユー バンド45 17:30~18:00 霜倉 ※整理券35名	アカデミー 16:30~18:00 長谷山 ★スクール制		スカッシュ 初級スクール 17:50~18:50 石口 ★スクール制					20	
21	ボディ ステップ45 20:45~21:30 佐藤(拓) CHIZU ※整理券35名	ストリート ダンス 20:45~21:30 CHIZU ※整理券16名						ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	アカデミー 18:00~22:00 パーチャル ※無料、当日予約					ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	ユー バンド45 17:30~18:00 霜倉 ※整理券35名	アカデミー 16:30~18:00 長谷山 ★スクール制		スカッシュ 初級スクール 17:50~18:50 石口 ★スクール制					21	
22	ボディ ステップ45 20:45~21:30 佐藤(拓) CHIZU ※整理券35名	ストリート ダンス 20:45~21:30 CHIZU ※整理券16名						ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	アカデミー 18:00~22:00 パーチャル ※無料、当日予約					ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	ユー バンド45 17:30~18:00 霜倉 ※整理券35名	アカデミー 16:30~18:00 長谷山 ★スクール制		スカッシュ 初級スクール 17:50~18:50 石口 ★スクール制					22	
23	ボディ ステップ45 20:45~21:30 佐藤(拓) CHIZU ※整理券35名	ストリート ダンス 20:45~21:30 CHIZU ※整理券16名						ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	アカデミー 18:00~22:00 パーチャル ※無料、当日予約					ボディ コンパクト45 17:30~18:15 霜倉・岩泉 ※整理券35名	フローヨガ 18:00~18:45 HITOMI ※整理券16名	ユー バンド45 17:30~18:00 霜倉 ※整理券35名	アカデミー 16:30~18:00 長谷山 ★スクール制		スカッシュ 初級スクール 17:50~18:50 石口 ★スクール制					23	



**<ご案内>**

平素より、NASスポーツクラブA-1をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。  
2020年4月1日(水)から会員スタジオプログラムを再開させていただきます。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、スタジオプログラム実施につきましては、下記のように日本フィットネス産業協会(FIA)のガイドラインに則し、実施させていただきます。何卒ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

- ご参加いただいた方の間隔を十分確保するために、すべてのプログラムに特別定員を設けさせていただきます。(Aスタジオ:35名・Bスタジオ16名・Cスタジオ:15名・バイクスタジオ:6名・ホットスタジオ:8名) 定員となり次第、参加受付を終了させていただきます。  
※整列時は間隔をあけ、なるべく私語は控えていただきますようお願いいたします。  
※ご参加者いただく前に検温にご協力ください(37.5度以上の方はご参加いただけません)
- 清掃と換気時間を確保するため、一部プログラムの終了時間が変更となり、プログラム実施時間を短縮させていただきます。詳細は館内掲示のタイムスケジュールをご覧ください。
- プログラム中は種目に関わらず、常にスタジオ内の換気機能を稼働させていただきます。通常より低い温度・湿度での提供となりますので、お身体を冷やさないウェアのご持参をお願いいたします。
- プログラム中の声出し・他の方とのハイタッチ等はご遠慮ください。
- レッスン備品を使用するクラスは、使用前後の消毒にご協力をお願いします。
- プログラム終了後はスタジオ内換気をさせていただきます。レッスン終了後は速やかな退出にご協力ください。
- レッスン参加の際には名簿にお名前、健康状態等のご記入をいただきます。

- ..... NEW
- ..... 時間変更
- ..... 担当者変更
- ..... 中止



TEL 03-3481-5866