

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。

Table with columns for days of the week (MON, TUE, WED, THU) and rows for time slots (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23). Each cell contains details of activities such as Tai Chi, Zumba, Pilates, and various classes, including instructor names and fees.

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 ※会員様は ご利用 頂けません 9:00~11:00					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	ひろみ ※整理券16名		バイク フリー利用 不可		上級スクール 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	ノーアウト ボクシング 11:00~12:00 岡崎 ★スクール制						ポディ コンパクト45 11:15~12:00 大西	ヨーガ 11:15~12:00 早乙女 ※整理券16名		バイク フリー利用						11
12	ポディ 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		ポディ パンパ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						ポディ アタック45 12:30~13:15 笠本	パワーヨガ 12:30~13:15 諸星 ※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				ポディ 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						ポディ 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							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		ポディ 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	ユー バンド45 15:00~15:45 霜倉 ※整理券35名								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★ ジャズパレ 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		ユー バンド45 16:15~17:00 岩泉 ※整理券35名	HOUSEダンス 初級 16:15~17:00 片木 ※整理券16名						ポディ アタック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								15
16	社交ダンス 初級 17:50~18:50 石口 ★スクール制							ポディ ステップ45 18:45~19:30 A-1スタッフ ※整理券35名																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					ポディ アタック45 17:30~18:00 古賀 ※整理券16名																17
18		社交ダンス 初級 17:50~18:50 石口 ★スクール制																						18
19																								19
20																								20
21																								21
22																								22
23																								23



<ご案内>

平素より、NA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く場合がございます。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