

笹塚店 タイムスケジュール(月～木)

※一部変更がある場合がございます。予めご了承ください。

2020/6/16～

Table with columns for days of the week (MON, TUE, WED, THU) and time slots (9-23). Rows represent different activities and instructors. Includes notes like '法人利用' and 'フリー利用不可'.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2020/6/16～

曜日	金 (FRI)						土 (SAT)						日 (SUN)						曜日			
	スタジオ		バイク	スカッシュ	プール	クライミング その他	スタジオ		バイク	スカッシュ	プール	クライミング その他	スタジオ		バイク	スカッシュ	プール	クライミング その他				
場所	A	B	C	バイク	スカッシュ	プール	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 不可	法人利用	バイク フリー利用	スカッシュ フリー利用 ※要予約			卓球 フリー利用 不可	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		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	バイク フリー利用	チャレンジ キッズ★ スイミング 9:20～14:50 安間 ★スクール制	クライミング キッズ★ 9:20～14:50 安間 ★スクール制		9
10		シニアバレエ ストレッチ 10:10～10:40 ※整理券15名	※会員様は ご利用 頂けません			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30名	免疫力 向上ヨガ 10:00～10:45 小島 ※整理券15名	橋本 ★スクール制			オリジナル エアロ初級 10:00～10:45 阿佐美 ※整理券30名	オリジナル エアロ初級 10:00～10:45 阿佐美 ※整理券30名									10
11	ヨガ 10:30～11:15 ※整理券30名	諸星					オリジナル エアロ中級 11:05～11:35 宇田川 ※整理券30名	シェイプアップ ヨガエクササイズ 11:15～11:45 小島 ※整理券15名	ポクシング 11:00～12:00 岡崎 ★スクール制			ボディ コンバット45 11:15～12:00 大西 ※整理券30名	ボディ コンバット45 11:15～12:00 大西 ※整理券30名									11
12	ボディ コンバット45 12:00～12:45 大西 ※整理券30名	ストレッチ& お原エクササイズ 12:00～12:45 河村 ※整理券15名	姿勢改善 ピラティス 11:25～12:25 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			フリー利用 不可			ボディ パンプ45 12:30～13:15 伊藤(武) ※整理券30名	パワーヨガ 12:30～13:15 林 ※整理券15名			ボディ アタック45 12:30～13:15 笠本 ※整理券30名	パワーヨガ 12:30～13:15 諸星 ※整理券15名					12
13	ZUMBA GOLD 13:15～14:00 安田 ※整理券30名	ウォーカリズム 13:15～14:00 小須 ※整理券15名	ビューティフル ラテン 13:15～14:15 ひろみ ★スクール制				ボディ ジャム45 13:45～14:30 Minami ※整理券30名	ZUMBA 13:45～14:30 Reiko ※整理券15名	クラブジャズ 13:30～14:45 CHIKA ★スクール制			ボディ ジャム45 13:45～14:30 Nancy ※整理券30名	ボディ ジャム45 13:45～14:30 Nancy ※整理券30名			ボディ ジャム45 13:45～14:30 Nancy ※整理券30名	ボディ ジャム45 13:45～14:30 Nancy ※整理券30名					13
14		やさしい ラテンダンス 14:35～15:05 ひろみ ※整理券30名	免疫力 向上ヨガ 14:30～15:15 Tetsuya ※整理券15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			アカデミー 15:00～16:15 長谷山 ★スクール制			ボディ コンバット45 15:00～15:45 岩泉 ※整理券30名	オリジナル エアロ中級 15:00～15:45 CHIZU ※整理券15名	アカデミー 15:00～16:15 長谷山 ★スクール制			ボディ コンバット45 15:00～15:45 岩泉 ※整理券30名	ボディ コンバット45 15:00～15:45 岩泉 ※整理券30名				14
15		ボディ コンバット45 15:45～16:30 CHIKA ※整理券30名	ボディ コンバット45 15:45～16:30 CHIKA ※整理券30名	チャレンジ キッズ★ スイミング 15:15～19:40 ★スクール制			ユー パウンド45 16:15～17:00 岩泉 ※整理券30名	HOUSEダンス 初中級 16:15～17:00 片木 ※整理券15名	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	フローヨガ 18:00～18:45 HITOMI ※整理券15名	アカデミー 18:00～22:00 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				15
16		ボディ コンバット45 16:40～17:20 真田 ※整理券30名	ボディ コンバット45 16:40～17:20 真田 ※整理券30名				ユー パウンド45 16:15～17:00 岩泉 ※整理券30名	HOUSEダンス 初中級 16:15～17:00 片木 ※整理券15名	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	フローヨガ 18:00～18:45 HITOMI ※整理券15名	アカデミー 18:00～22:00 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				16
17		ボディ コンバット45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ コンバット45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				ユー パウンド45 16:15～17:00 岩泉 ※整理券30名	HOUSEダンス 初中級 16:15～17:00 片木 ※整理券15名	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	フローヨガ 18:00～18:45 HITOMI ※整理券15名	アカデミー 18:00～22:00 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				17
18		ボディ コンバット45 18:30～19:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ コンバット45 18:30～19:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				ユー パウンド45 16:15～17:00 岩泉 ※整理券30名	HOUSEダンス 初中級 16:15～17:00 片木 ※整理券15名	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	フローヨガ 18:00～18:45 HITOMI ※整理券15名	アカデミー 18:00～22:00 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				18
19		ボディ コンバット45 19:30～20:15 MAI ※整理券30名	ボディ コンバット45 19:30～20:15 MAI ※整理券30名				ユー パウンド45 16:15～17:00 岩泉 ※整理券30名	HOUSEダンス 初中級 16:15～17:00 片木 ※整理券15名	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	フローヨガ 18:00～18:45 HITOMI ※整理券15名	アカデミー 18:00～22:00 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				19
20		ボディ コンバット45 20:30～21:15 佐藤(拓) ※整理券30名	ボディ コンバット45 20:30～21:15 佐藤(拓) ※整理券30名				ユー パウンド45 16:15～17:00 岩泉 ※整理券30名	HOUSEダンス 初中級 16:15～17:00 片木 ※整理券15名	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	フローヨガ 18:00～18:45 HITOMI ※整理券15名	アカデミー 18:00～22:00 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				20
21		ボディ コンバット45 21:30～22:15 的場 ※整理券30名	ボディ コンバット45 21:30～22:15 的場 ※整理券30名				ユー パウンド45 16:15～17:00 岩泉 ※整理券30名	HOUSEダンス 初中級 16:15～17:00 片木 ※整理券15名	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	フローヨガ 18:00～18:45 HITOMI ※整理券15名	アカデミー 18:00～22:00 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				21
22		ボディ コンバット45 22:30～23:15 的場 ※整理券30名	ボディ コンバット45 22:30～23:15 的場 ※整理券30名				ユー パウンド45 16:15～17:00 岩泉 ※整理券30名	HOUSEダンス 初中級 16:15～17:00 片木 ※整理券15名	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	フローヨガ 18:00～18:45 HITOMI ※整理券15名	アカデミー 18:00～22:00 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				22
23							ユー パウンド45 16:15～17:00 岩泉 ※整理券30名	HOUSEダンス 初中級 16:15～17:00 片木 ※整理券15名	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	フローヨガ 18:00～18:45 HITOMI ※整理券15名	アカデミー 18:00～22:00 ★スクール制			ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名	ボディ アタック45 17:30～18:15 霜倉・岩泉 ※整理券30名				23

配色のご説明

スタジオ リラクゼーション・グループレッスン等
スタジオ エアロ・ステップ・ダンス・レスミルズプログラム等
スタジオ サークル活動
スタジオ 有料スクール
スタジオ キッズスクール
バイク バイクプログラム
プール アクアスキル系プログラム
プール アクアファン系プログラム
プール ダイビングレッスン
プール 有料プログラム
スカッシュ スカッシュ無料プログラム
スカッシュ スカッシュ有料プログラム
スカッシュ 有料プログラム
クライミング クライミングオリエンテーション
クライミング サークル活動

<ご案内>

平素より、スポーツクラブエンターテインメント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6月16日(火)からスタジオプログラムを変更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ひ致します。

- 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: 30名・Bスタジオ 15名・Cスタジオ: 15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。
※整理時は間隔をあけ、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)
- 必ずマスクを着用してご参加ください。
- 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(かスタッフにお問合せください)。
- 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。

TEL 03-3481-5866