

笹塚店 タイムスケジュール(月~木)

2023/8/1~

※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 Day (曜日), Location (場所), and Time slots (A, B, C, バイク, スカッシュ, プール, クライミング・その他) for each day of the week (MON, TUE, WED, THU). It lists various activities like ZUMBA, Pilates, and classes with instructor names and participant limits.

笹塚店 タイムスケジュール(金～日)

2023/8/1～

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	場所	スタジオ		スカッシュ	プール	クライミング ・その他	場所	スタジオ		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			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			
9		フリー利用 7:00～10:30	フリー利用 不可	※空き時間は フリー利用	※空き時間は フリー利用 ※要予約			卓球 フリー利用 9:00～9:50	チャレンジ キッズ★ 新体操 9:00～10:45	※空き時間は フリー利用	※空き時間は 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					フリー利用 不可	※空き時間は フリー利用	※空き時間は 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			
10					団体利用 初級コース 半分 フリー利用不可 9:15～10:15		はじめて エアロ 9:55～10:40 宇田川 ※定員42名	免疫力 向上ヨガ ★スクール制 10:10～10:55 小島 ※定員25名	橋本 11:00～11:30 ※WEB予約			チャレンジ キッズ★ クライミング 9:30～14:50 ★スクール制		オリジナル エアロ初級 10:00～10:45 大西 ※定員25名	レスミルスコア 10:00～10:45 阿佐美 ※定員42名	チャレンジ キッズ★ A-1 体操教室 10:00～13:30						★スクール制		
11	ヨーガ 10:30～11:15 遠藤 ※定員42名	深層筋ほぐし ポールストレッチ 10:45～11:30 倉本 ※定員25名		RPM45 10:30～11:15 バーチャル					団体利用 AMVIE ※会員様は ご利用 頂けません 11:00～11:45 宇田川 小島 ※定員25名	RPM30 11:00～11:30 Minami ※WEB予約				ボディ バランス45 パンプ60 11:05～12:05 大西 ※WEB予約	ボディ バランス45 パンプ60 11:05～11:50 バーチャル ※定員25名			RPM45 11:00～11:45 バーチャル						
12	ボディ パンプ45 12:00～12:45 椎名(美) ※定員42名	ウォーカリズム 12:00～12:45 小須 ※定員25名	パレエ 12:00～13:00 ひろみ				ZUMBA 12:05～12:50 Reiko ※定員25名	クラブジャズ 12:20～13:35 CHIKA ★スクール制		RPM45 12:15～13:00 バーチャル				ボディ パンプ60 12:15～13:15 伊藤(武) ※WEB予約	ボディ バランス45 13:05～13:50 安田 ※定員25名	バーチャル 13:10～14:10 ひろみ ★スクール制								
13	ZUMBA GOLD 13:05～13:50 安田 ※定員42名	ボディ バランス45 バーチャル ※定員25名	ピューティフル ラテン 13:10～14:10 ひろみ ★スクール制	RPM30 13:30～14:00 バーチャル			ボディ ジャム60 13:35～14:35 Minami ※WEB予約	HIPHOP 14:15～15:00 Kyoya ※定員25名	団体利用 AMVIE ※会員様は ご利用 頂けません 15:20～16:05 片木 ※定員25名	RPM30 13:30～14:00 Musashi ※WEB予約			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								
14	ジャズダンス 14:25～15:10 CHIKA ※定員42名	免疫力 向上ヨガ 14:30～15:15 Tetsuya ※定員25名					ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								
15		卓球 フリー利用 15:25～17:30	フリー利用 不可				ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								
16	チャレンジ キッズ★ ストリートダンス 16:40～19:20 尾崎 ★スクール制						ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								
17		社交ダンス 初級 17:50～18:50 石口 ★スクール制					ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								
18							ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								
19							ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								
20							ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								
21							ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								
22							ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								
23							ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名			ボディ コンバット60 14:55～15:55 岩泉 ※WEB予約	HOUSEダンス 初級 15:20～16:05 片木 ※定員25名	ボディ バランス60 16:15～17:15 長沢 ※WEB予約	テコンドー 16:30～18:00 磯村 ※定員25名								

# 8月

### <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。政府より5月8日以降新型コロナウイルスが5類へ移行されるとの発表され、ご利用方法に一部変更がございます。

(1) マスクの着用について  
ご利用者様、当施設スタッフ含め、マスクの着用は個人の判断とさせていただきます。マスクの着脱について個人の主体的な判断を尊重されますようにご配慮をお願いいたします。

(2) その他変更事項について  
・体温計及び一部消毒液の設置を終了します。  
・一部スタジオレッスンの定員の緩和及び扉を全閉させていただきます。  
・スタジオレッスンの対面指導及び声出しを可能とします。  
今後も、皆さまが安心して施設をご利用いただけるクラブ運営に努めてまいります。

また今後の状況変化に伴う変更等の情報については、随時当社ホームページ等にてご案内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確保するために、すべてのプログラムに定員制を設けてさせていただきます。(Aスタジオ: 42名・Bスタジオ25名・Cスタジオ: 15名・ホットスタジオ: 8名・バイクスタジオ: 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。

※整列時は間隔を明け、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ご自分の体調には十分注視いただき、体調不良の場合はご参加をお控えください。

- プログラム中は種目によっては、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・湿度でのご提供となる場合がございますので 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。

- 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、清掃等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。

### <<Virtual>>

担当者が「バーチャル」となっているプログラムはスクリーンにレッスン映像を映す「バーチャルレッスン」です。インストラクターは不在のレッスンとなります。

### [LIVE配信]

同時刻にAスタジオで行っているレッスンをBスタジオのスクリーンにてLIVE配信するクラスです。インストラクターは不在のレッスンとなります。

### [Online]

オンラインでも楽しめるプログラムです。来館できない時に、ご自分のやりたい場所でOnline映像を見てレッスンが受けられます。専用ホームページからご確認ください。(別途有料)


タイムスケジュールは  
こちらからも確認出来ます



ご自身のスマホから確認出来るのでとても便利♪  
※タイムスケジュールの紙媒体での配布を終了させていただきます。

**ご確認ください!**

スタジオ参加方法にWEBからの予約を導入するレッスンがございます。予約につきましては事前の登録が必要となります。詳しくは右のQRコードからご確認ください。2023年1月よりバイクスタジオプログラムについてもWEB予約となりました。(RPM/バーチャルは予約不要)



- NEW
- スタジオ変更
- 時間変更
- 担当者変更
- 中止