

2022年

12月

つばさ基地

別館C スケジュール

営業時間
 月 19:00~21:00
 火・水 17:00~21:00
 木 17:00~22:00
 金 13:00~21:00
 土・日 12:00~21:00



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

 開放
 部分開放
 Aチケット
 Bチケット
 キッズ

↓ A/B連続受講 (同一講師に限る)
 ↓ Aチケット2枚で受講可能
 ★ マークは
 マンスリーチケット対象
 ※チケットと現金の併用不可です。
 ※金額表記は全て税込価格です。
 ※一部チケットは別館でもお買い求め
 頂けます。

月	火	水	木	★金	土	日
10時	別館C 12/17(土)	別館C 12/27(火)	別館C 12/28(水)	開放ご利用に あたって	冬期休暇 12/30~1/4	12:00~18:00 開放
11時	①15:00~16:00 ②17:00~18:00 現役フィジーカーによる 糖質制限ダイエットと 自重トレーニング ワークショップ	14:00~15:20 キッズトランポリン スペシャル 会員様:Aチケット×1 (会員様チケット払い制) 体験の方:¥3,300 トランポリンを堪能できる 1時間20分の 贅沢レッスンです☆ミ トランポリンで楽しく レッスンしながら 普段練習している技の 強化や体幹トレーニングに 是非ご参加ください!	12:00~13:20 キッズ跳び箱スペシャル 担当講師:よしき先生 14:00~15:20 キッズ鉄棒スペシャル 担当講師:よしき先生 ※各スペシャルクラス 会員様:Aチケット×1 (会員様チケット払い制) 体験の方:¥3,300 通常クラスより30分長く 練習できる 特別なクラスです! 人気クラスですので ご予約はお早めに~!	・部分開放は、クラスとの 兼ね合いにより利用制限が ございますので 予めご了承下さい。 ※)エアリアルクラスの 時間には エアリアルシルク・リングの 利用制限がある等... ・トランポリンや エアリアルシルク等の 器具またはエリアは 他のお客様と譲り合っ てご利用くださいませ。 ・別館C施設内に 掲示している 利用ルールに従い 安全に配慮しながら ご利用くださいませ。	※本館 1/5(木)16:00~ 別館C 1/5(木)17:00~ 営業開始させていただきます!	12:00~12:50 スーパーストレッチ つばさ 13:00~13:50 かんたんアクロ つばさ 14:00~14:50 スーパーストレッチ つばさ
12時	※各60分1回 Aチケット×1 or ¥2,200 会員・体験同価格				13:00~13:50 スーパーストレッチ つばさ 14:00~14:50 かんたんアクロ つばさ 15:00~15:50 スーパーストレッチ つばさ	12:00~15:00 部分開放
13時	現役フィジーカーであり パーソナルトレーナーの けいた先生監修! ケトジェニックダイエットの 座学とトレーニングを 実施でレクチャー させていただきます!				16:00~17:00 開放	15:00~19:00 開放
14時	対象年齢:中学生以上				17:00~17:50 キッズエアリアル シルク satoka 18:00~18:50 キッズエアリアル リング satoka 19:00~19:50 エアリアル リング MAI 20:00~20:50 エアリアル シルク MAI	18:00~18:50 キッズ忍者 アクション 妃羽理 19:00~19:50 忍者アクション 妃羽理 20:00~20:50 忍者アクション 妃羽理
15時					17:00~19:00 開放	18:00~21:00 部分開放
16時					17:00~19:00 開放	18:00~21:00 部分開放
17時					17:00~17:50 キッズ跳び箱 よしき 18:00~18:50 キッズ鉄棒 よしき 19:00~19:50 エアリアル シルク入門 MIKA 20:00~20:50 エアリアル シルク初/中/上 MIKA	18:00~21:00 部分開放
18時					17:00~17:50 キッズ跳び箱 よしき 18:00~18:50 キッズ鉄棒 よしき 19:00~19:50 エアリアル シルク入門 MIKA 20:00~20:50 エアリアル シルク初/中/上 MIKA	18:00~21:00 部分開放
19時					17:00~17:50 キッズアカデミー つばさ 18:00~18:50 つばさアカデミー つばさ 19:00~19:50 エアリアル リング MAI 20:00~20:50 エアリアル シルク MAI	18:00~21:00 部分開放
20時					17:00~17:50 キッズアカデミー つばさ 18:00~18:50 つばさアカデミー つばさ 19:00~19:50 エアリアル リング MAI 20:00~20:50 エアリアル シルク MAI	18:00~21:00 部分開放
21時					17:00~17:50 キッズアカデミー つばさ 18:00~18:50 つばさアカデミー つばさ 19:00~19:50 エアリアル リング MAI 20:00~20:50 エアリアル シルク MAI	18:00~21:00 部分開放

・つばさ基地のレッスンは全て事前予約制となっております。
 ・1レッスン50分となっております。(特別クラス除く) ※クラス、講師、開放は予告無く変更となる場合がございますが、その際はご了承くださいませ。
 ・パーソナル(プライベート)レッスンをご希望の場合は内容や日時等を受付またはお電話でご相談ください。
 ・キャンセルは前日20時までとなっております。前日20時以降のご連絡は、キャンセル料が発生いたします。(A/B/Cクラス:500円/パーソナル:全額)



つばさ基地別館C
板橋区向原2-3-5
Tel.03-5926-9369



つばさ基地本館
板橋区向原2-10-7
Tel.03-6789-0015