

# 2025年4月29日(火)

## 《昭和の日》 笹塚店

### 特別スケジュール

場所	スタジオ				プール	アクション スポーツ
	A	B	C	ホット		
10	オリジナルエアロ初級 10:15~10:45 上野 定員42名		<b>団体利用</b> <b>amvie</b> A-1の会員様は ご利用いただけ ません。 10:00~14:00			
				リンパヨガ 10:20~11:05 山崎 ※別途登録制		
11	メリハリボディ 11:05~11:35 上野 定員42名	深層筋ほぐし ポールストレッチ 10:50~11:30 倉本				オリンピア スイミング 11:00~12:00 岸田 ★スクール制
12	<b>ZUMBA</b> 11:55~12:40 安本	オリジナル エアロ中級 11:50~12:35 田島			ベーシックヨガ 11:45~12:30 HITOMI ※別途登録制	アクアパーソナル 12:10~12:40 岸田 ※有料・予約制
						アクアパーソナル 12:50~13:20 岸田 ※有料・予約制
13	パワーヨガ 13:00~13:45 HITOMI	ピラティス 13:05~13:50 若林				アクアフィットネス 13:30~14:00 古賀
	[Online]					
14	<b>BodyJam60</b> 14:05~15:05 Nancy	ニュートラル ヨガ 14:10~14:55 若林				
	※WEB予約制42名 [Online]			シニア美容 バレエ 14:30~15:30 ひろみ		
15	<b>Body Pump60</b> 15:25~16:25 大西	祝日特別レッスン 姿勢と呼吸を整える エクササイズ 15:15~16:00 杉原				
	※WEB予約制42名 [Online]					
16						
			★チャレンジキッズ			
17	<b>BodyCombat60</b> 16:45~17:45 大西	卓球 フリー利用 16:30~18:00				
	※WEB予約制42名		カポエイラ 16:00~17:45 ★スクール制			
18						

 このマークがついているプログラムは  
初めての方でも安心してご参加  
いただけるプログラムです。

※タイムスケジュールは急遽変更となる場合がございます

**祝日特別レッスン** →→パーソナルトレーニングで活躍中の杉原トレーナーによる特別レッスンを実施いたします。この機会にぜひご参加ください。

#### 〈ご利用頂ける会員種〉

フルタイム・笹塚店フルタイム・デイモーニング・レギュラー・デイ・ホリデー・ナイト&ホリデー・スチューデント・アンダー30  
 デイモーニング・マンスリー2・都度会員・クライミング会員(クライミングエリアのみ)・ホットフル会員・ホットマンスリー会員・ジム24会員

#### 〈営業時間〉

9:00~20:00 (最終チェックアウトのお時間が20時となります)