

2025年5月3日（土）
《憲法記念日》 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	—	はじめて エアロ 9:55~10:40 宇田川			キッズ スイミング 更衣室 8:00~14:00	★チャレンジキッズ		
	—		腰痛改善ヨガ 10:15~11:00 Noriko 			スイミング		
11	—	オリジナル エアロ中級 11:00~11:45 宇田川		団体利用 amvie A-1の会員様は ご利用いただけ ません。 11:00~18:00	8:00~14:00	★スクール制		
	—		マットピラティス 11:15~11:45 Noriko 					
12	—	祝日特別レッスン						
	—	BodyCombat スキルアップ スクール 12:00~13:15 大西 	RPM45 12:05~12:50 Musashi					
13	—	※有料(550円) 予約制・定員30名						
	—	Body Pump60 13:35~14:35 伊藤	パワーヨガ 13:15~14:00 Tetsuya					
14	—	※WEB予約制 【Online】					ベビー スイミング 14:00~14:50 ★スクール制	
	—	BodyCombat60 14:55~15:55 岩泉	HIP HOP 14:15~15:00 Yo					
15	—	※WEB予約制 【Online】				キッズ スイミング 更衣室 14:30~16:30	アクアフィットネス 15:00~15:20 伊藤 	
	—	Body Balance60 16:15~17:15 長沢	HOUSEダンス 初中級 15:20~16:05 片木				★チャレンジキッズ	
16	—	BodyAttack60 17:35~18:35 岩泉					スイミング 15:15~18:30 ★スクール制	
	—		卓球 フリー利用 16:30~18:00					
17	—	【Online】				骨盤ヨガ 16:45~17:30 HITOMI ※別途登録制		
	—				リフレッシュヨガ 17:50~18:35 中嶋 ※別途登録制 			
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

→→大西インストラクターによる祝日特別レッスンを開催いたします。
詳細は後日別途ご案内いたします。通常レッスンではお伝えしきれないポイントなど
深く知っていただけるチャンス♪かと思っておりますので、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）