

2025年5月6日（火）
《振替休日》 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					
11						
	メリハリボディ 11:05~11:35 上野	RPM60 11:00~1:200 AYA		リンパヨガ 10:20~11:05 山崎 ※別途登録制	オリンピック スイミング 11:00~12:00 岸田 ★スクール制	
12						
	深層筋ほぐし ボールストレッチ 11:55~12:40 倉本	※WEB予約制 定員12名 祝日特別レッスン	祝日特別レッスン 理学療法士が教える！ 座ってできる健康体操 12:00~12:45 小川	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	
13						
	パワーヨガ 13:00~13:45 HITOMI	Body Pump スキルアップ スクール 12:30~13:45 大西	※定員25名		アクアパーソナル 12:50~13:20 岸田 ※有料・予約制	
14						
	【Online】	※有料(550円) 予約制・定員15名			アクアフィットネス 13:30~14:00 古賀	
15						
	BodyJam60 14:05~15:05 Nancy	ピラティス 14:10~14:55 若林	シニア美容 バレエ 14:30~15:30 ひろみ ★スクール制			
16						
	※WEB予約制	リラックス フローヨガ 15:15~16:00 若林				
17						
	BodyCombat60 15:25~16:25 山口		★チャレンジキッズ			
18						
	BodyStep60 16:45~17:45 美宅	卓球 フリー利用 16:30~18:00	カポエイラ 16:00~17:45 ★スクール制			
	※WEB予約制					
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 → パーソナルトレーニングで活躍中の小川トレーナー・大西インストラクターによる
特別レッスンを実施いたします。『ボディパンプ スキルアップスクール』につきましては
詳細を後日別途ご案内いたします。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）