

2025年5月4日（日）
《みどりの日》 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 10:00~10:45 阿佐美	Lesmills core 10:00~10:30 大西	★チャレンジキッズ 体操教室 10:00~13:30	キッズ スイミング 更衣室 8:00~14:00	★チャレンジキッズ スイミング 8:00~14:00	★チャレンジキッズ クライミング 8:30~14:50
11	【Online】 Body Pump60 11:05~12:05 大西					
12						
13	BodyCombat60 12:25~13:25 大西	BodyCombat60 12:25~13:25 LIVE配信	★スクール制	★スクール制		
	※WEB予約制 【Online】					
14	BodyJam60 13:45~14:45 Nancy	ボディメンテナンス 14:00~14:30 藤江				
	※WEB予約制		団体利用 amvie A-1の会員様は ご利用いただけ ません。 13:45~17:00		ベビー スイミング 14:00~14:50 ★スクール制	
15	ZUMBA 15:05~16:05 安本	RPM45 15:00~15:45 AYA		リフレッシュヨガ 14:15~15:00 Noriko		
16		※WEB予約制 定員12名		※別途登録制	★チャレンジキッズ	
	深層筋ほぐし ポールストレッチ 16:25~17:10 藤江		リラックスヨガ 15:30~16:15 Noriko	スイミング 15:15~18:30		
17	定員20名			※別途登録制	★スクール制	
18		卓球 フリー利用 17:15~18:30				
 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						

※  ボディメンテナンス…ゴルフボール等を使用してのほぐしやストレッチで日頃のお疲れをリセット。
体がかたい方、初めての方でも安心してご参加いただけます。また、
ウォーミングアップ・クールダウン代わりにご参加いただけたらと思います。

〈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）