

2025年1月13日(月祝)

《成人の日》 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						
11	アクティブストレッチ 10:30~11:15 MAI 定員42名	背骨コンディショニング 10:20~11:20 大豆生田 定員:25名	シニア美容 バレエ 10:00~11:30 ひろみ ★スクール制	ベーシックヨガ 10:20~11:05 町田 ※予約制	ベビースイミング 10:10~11:00 ★スクール制	
12	ZUMBA 11:35~12:20 MAI 定員42名	ドローインヨガ 11:35~12:20 大豆生田 定員:25名	amvie A-1の会員様はご利用いただけません。 11:50~14:10	アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原 ※予約制		
13	Body Combat60 12:40~13:40 山口・大西 定員42名 WEB予約	はじめてラテンダンス 12:40~13:25 ひろみ 定員:25名		柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原 ※予約制	中級スクール 13:15~14:00 川口 ★スクール制	
14	Body Pump60 14:00~15:00 伊藤 定員42名 WEB予約	RPM30 14:00~14:30 Aya		ピラティスリフォーマー ~中級~ 14:30~15:30 佳奈 登録制	キッズスイミング更衣室 14:45~19:00	★チャレンジキッズ スイミング 15:15~19:30 ★スクール制
15	Body Attack60 15:15~16:15 岩泉 定員42名 WEB予約	やさしいHIP HOP 14:50~15:35 片木 定員:25名	★チャレンジキッズ 剛柔流空手道 16:00~18:00 竹川 ★スクール制		★チャレンジキッズ スカッシュ 16:00~18:00 ★スクール制	
16	★チャレンジキッズ フリースタイルダンス 16:30~18:00 MOGMI ★スクール制	ヨーガ 15:50~16:35 高島 真由美 定員:25名				
17		卓球フリー 17:00~18:00				
18		★スクール制 フリースタイルダンス 18:30~19:30	★スクール制 剛柔流空手道 18:30~20:00		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、ご参加頂ける内容となっております。	

※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

〈ご利用頂ける会員種別〉

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)