

2025年7月21日(月)

《海の日》 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	オリジナルエアロ初級 10:30~11:15 高橋		ベーシックヨガ 10:20~11:05 町田	ベビースイミング 10:10~11:00 ★スクール制	
			バレエストレッチ & バレエ入門 11:00~12:30 ひろみ ★スクール制	※WEB予約制		
12	ZUMBA 11:35~12:20 MAI	ボディメイクストレッチ 11:35~12:20 高橋		アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原		
				※WEB予約制		
13	Body Step45 12:40~13:25 奥澤		祝日特別レッスン 健康セミナー 13:00~13:45 小川	リラックスヨガ 12:30~13:15 梶原	中級スクール 13:15~14:00 川口	
	※WEB予約制	ポールストレッチ 13:30~14:15 藤江	※定員:25名	※WEB予約制	★スクール制	
14	Body Pump60 13:45~14:45 奥澤			人生100年時代。 転倒・骨折予防セミナー 骨粗鬆症の基礎知識とご自宅 でも出来る食事や運動を通じて の対策方法を座学と実技をまじえて 実施予定です。	アクアフィットネス 13:30~14:00 井上	
	※WEB予約制	やさしい HIP HOP 14:35~15:20 片木	ピラティスリフォーマー ~中級~ 14:30~15:30 佳奈 登録制			
15	BodyJam60 15:10~16:10 Hina			キッズ スイミング 更衣室	★チャレンジキッズ	
	※WEB予約制	リラックスヨガ 15:40~16:25 高畠	★チャレンジキッズ		スイミング	★チャレンジキッズ
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		剛柔流 空手道 16:00~18:00 竹川 ★スクール制	14:45~19:00		
		卓球 フリー 17:00~18:00				
17					15:15~19:40 ★スクール制	16:00~18:00 ★スクール制
18	※都合によりオンラインレッスンはお休みとさせていただきます。予めご了承ください。	★スクール制 フリースタイル ダンス 18:30~19:15	★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					

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による特別プログラム
健康セミナー(人生100年時代。転倒・骨折予防セミナー)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)