

2025年8月11日(月)
《山の日》 笹塚店
特別スケジュール【訂正版】

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	背骨コンディショニング 10:20~11:20 大豆生田		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	ドロインヨガ 11:35~12:20 大豆生田		陰陽ヨガ 11:25~12:10 町田	かんたんスイム 11:35~12:05 間形	
				※WEB予約制		
13	ボディメイクストレッチ 12:45~13:30 高橋			リラックスヨガ 12:30~13:15 高島	インジョイスイミング 12:15~13:00 間形	
		RPM30 13:15~13:45 山口		※WEB予約制	中級スクール 13:15~14:00 川口	
14	オリジナルエアロ初級 13:50~14:35 高橋	※WEB予約制			★スクール制	
					アクアフィットネス 14:15~14:45 井上	
15	【Online】 BodyCombat60 15:00~16:00 山口	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 中村優子 登録制	キッズ スイミング 更衣室	時間変更	
	※WEB予約制				★チャレンジキッズ	
16		マットピラティス 16:00~16:45 中村優子	★チャレンジキッズ 剛柔流 空手道		短期 水泳教室 15:00~17:30	★チャレンジキッズ スカッシュ
	Body Pump60 16:30~17:30 長沢				★スクール制	16:00~18:00
17	※WEB予約制	卓球 フリー 17:00~18:00	16:00~18:00 竹川 ★スクール制	14:45~18:00		★スクール制
18						
	※都合によりオンラインレッスンはボディコンパットの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 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〉

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）