

2025年8月11日（月）
《山の日》 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	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	ドロークインヨガ 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 11:45~12:30 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		
14	オリジナルエアロ初級 13:50~14:35 高橋				中級スクール 13:15~14:00 川口 ★スクール制	
					アクアフィットネス 13:30~14:00 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	★チャレンジキッズ	
16	※WEB予約制	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	14:45~18:00	短期 水泳教室 15:00~17:30 ★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
	Body Pump60 16:30~17:30 長沢					
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			
18						
	※都合によりオンラインレッスンはボディコンバ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						

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）