

2025年11月3日(月)

《文化の日》 笹塚店スケジュール

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						
	アクティブストレッチ 10:10~10:55 MAI 	LES MILLS CORE 10:25~10:55 長沢		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	
11				※WEB予約制	中級スクール 11:00~11:45 間形	
	ZUMBA 11:15~12:00 MAI	BodyBalance45 11:15~12:00 長沢	バレエストレッチ & バレエ入門 11:30~13:00 ひろみ ★スクール制	アクティブヨガ 11:25~12:10 高畠 	★スクール制 週替わりレッスン 11:55~12:15 	
12	[Online]			※WEB予約制		
	BodyJam60 12:20~13:20 Nancy	ボディメイクストレッチ 12:25~13:10 高橋 		リラックスヨガ 12:30~13:15 高畠 	エンジョイスイム 12:25~13:10 間形	
13	※WEB予約制			※WEB予約制	4泳法スクール 13:15~14:00 川口	
	[Online]	オリジナルエアロ初級 13:30~14:15 高橋	ボディバランス エクササイズ 13:25~14:25 岩佐 ★スクール制		★スクール制	
14	BodyCombat60 13:40~14:40 藤江				アクアフィットネス 14:15~14:45 井上 	
	※WEB予約制	やさしい HIP HOP 14:35~15:20 片木 				
15	ビューティーピラティス 15:00~15:45 長谷山 					
16			★チャレンジキッズ	キッズ スイミング 更衣室	★チャレンジキッズ	★チャレンジキッズ
	★チャレンジキッズ フリースタイル ダンス 16:30~18:00 MOGUMI ★スクール制	卓球 フリー 16:00~18:00	剛柔流 空手道 16:00~18:00 竹川 ★スクール制		15:00~17:30 ★スクール制	スカッシュ 16:00~18:00
17				14:45~18:00		★スクール制
18			★スクール制		 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。	
			剛柔流空手道 18:30~20:00			
※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 (スポーツゾーン終了19:30、最終チェックアウトが20:00となります。)