

2026年1月12日(月)

《成人の日》 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		RPMチャレンジ RPM60 9:50~10:50 AYA				
11	アクティブストレッチ 10:30~11:15 MAI	有料1,100円 RPM60 11:00~12:00 AYA	背骨コンディショニング 10:15~11:15 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	
				※WEB予約制	中級スクール 11:00~11:45 間形	
12	ZUMBA 11:35~12:20 MAI	※WEB予約制 ↑↑2本セットの特別チャレンジ	バレエストレッチ & バレエ入門 11:30~13:00 ひろみ	ヴィンヤサフローヨガ 11:25~12:10 町田	★スクール制 週替わりレッスン 11:55~12:15	
			★スクール制	※WEB予約制		
13	【トライアルレッスン】 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 12:45~13:30 大西	ボディメイクストレッチ 12:40~13:10 高橋		ビューティライト 照射タイム 12:30~13:15	エンジョイスイム 12:25~13:10 間形	
	※WEB予約制 【Online】			※WEB予約制		
14	BodyJam60 13:50~14:50 Nancy	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 13:30~14:30 岩佐		中級スクール 13:15~14:00 川口	
	※WEB予約制		★スクール制		★スクール制	
15		BodyBalance60 14:30~15:30 長沢			アクアフィットネス 14:15~14:45 井上	
16	BodyCombat60 15:10~16:10 山口・大西	やさしい HIP HOP 15:45~16:30 片木				
	※WEB予約制					
17	※今回のオンラインレッスンは ボディジャムのみ 配信を実施いたします。 予めご了承ください。					
		卓球 フリー 17:00~18:00				
18	RPMチャレンジ(2本セットの新年特別レッスンです) 参加方法 ●hacomonoでの通常予約です。9:50~のRPM60の枠をご予約ください。 ※予約出来るタイミングや予約方法も通常プログラムと同様です。 ※9:50~の枠をご予約いただくことで次の2本目もチャレンジいただけます。 ※無理はしないようお願いいたします。休憩しながらのチャレンジ参加もOK 参加費お支払いについて ●1月9日から当日のレッスン開始前までに、フロントにて参加費1,100円をお支払い いただきますようお願いいたします。 領収書を当日スタジオ入場時に担当インストラクターへお渡しください。 ※ご自身のスケジュールが確定したのちにお支払いをお願いいたします。 ※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。					
					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いただけるレッスンです。 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 【トライアルレッスン】 BODYPUMP HEAVYとは？ BODYPUMP HEAVYは、テンポを重視したウェイトリフティング トレーニングです。代謝を活性化させ、これまでにない方法で引き 締まった体型を手に入れることができます。基本的な種目によって 構成され、筋力を向上し、目に見える成果を実現します。 動きはシンプル。ゆっくりとしたテンポと十分なりかバリータイム を設け、フォームやテクニックをしっかり習得できるよう設計され ています。シンボリックな音楽とエネルギーに突き動かされ、筋力 トレーニングが楽しく、中毒性のある体験に変わります。参加する たびに、自信と活気にあふれる感覚を全身で感じることができます。	

〈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。)