

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 有料1,100円		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
11	アクティブストレッチ 10:30~11:15 MAI				※WEB予約制	中級スクール 11:00~11:45 閑形
12	ZUMBA 11:35~12:20 MAI	RPM60 11:00~12:00 AYA ※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 ★スクール制	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	
13	[トライアルレッスン] LESMILLS 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		ピューティライト 照射タイム 12:30~13:15	エンジョイスイム 12:25~13:10 閑形	
14	※WEB予約制 [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 13:30~14:30 岩佐 ★スクール制	※WEB予約制	中級スクール 13:15~14:00 川口 ★スクール制	
15	BodyJam60 13:50~14:50 Nancy	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		キッズ スイミング 更衣室	*チャレンジキッズ スイミング 15:00~19:30	
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。 よめご了承ください。	卓球 フリー 17:00~18:00		14:45~18:30	16:25~18:30 スクール専用 ★スクール制	
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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> ●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。 				<p>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。</p> <p>LESMILLS BODYPUMP HEAVY [トライアルレッスン]</p> <p>BODYPUMP HEAVYとは？</p> <p>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。</p> <p>動きはシンプル。ゆっくりとしたテンポと十分なリカバリータイムを設け、フォームやテクニックをしっかりと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。</p>	

※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。)