

2026年2月23日(月)

《天皇誕生日》 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 10:15~11:00 MAI	かんたんヨガ 10:30~11:00 倉本		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	深層筋ほぐし ボールストレッチ 11:20~12:05 倉本	バレエストレッチ & バレエ入門 11:30~12:30 ひろみ	アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原	★スクール制 週替わりレッスン 11:55~12:15	
12	[Online]		★スクール制	※WEB予約制		
	BodyCombat60 12:20~13:20 藤江	ボディメイクストレッチ 12:40~13:25 高橋		柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原	エンジョイスイム 12:25~13:10 間形	
13	※WEB予約制 [Online]			※WEB予約制	4泳法スクール 13:15~14:00 川口	
	BodyJam60 13:40~14:40 Nancy	オリジナルエアロ初級 13:40~14:25 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 アクアフィットネス 14:15~14:45 井上	
14	※WEB予約制					
	BodyStep60 15:00~16:00 椎名	やさしい HIP HOP 14:45~15:30 片木		キッズ スイミング 更衣室 14:45~18:30	★チャレンジキッズ	スカッシュ ※スクール 休み
15	※WEB予約制	リラックスヨガ 15:45~16:30 高畠			スイミング	
	★チャレンジキッズ フリースタイル ダンス 16:30~18:00 Yo ★スクール制	卓球 フリー 17:00~18:00			15:00~19:30 16:25~18:30 スクール専用 ★スクール制	
16						
	※今回のオンラインレッスン ボディコンバット・ボディジャム を配信させていただきます。 予めご了承ください。				 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。	
17						
18						

※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。)