

# 2026年3月20日(金)

## 《春分の日》 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						
11	<b>ヨガ</b> 10:30~11:15 遠藤 	深層筋ほぐし ポールストレッチ 10:45~11:30 倉本 		<b>ベーシックヨガ</b> 10:20~11:05 Orie  ※WEB予約制	<b>初級スクール</b> 10:30~11:30 南保 ★スクール制	
12	<b>ZUMBA GOLD</b> 11:30~12:15 安田 ストレッチ 12:15~12:30 	<b>ヴォーカリズム</b> 12:00~12:45 小須 	<b>バレエ</b> 11:30~12:30 ひろみ ★スクール制	<b>リフレッシュヨガ</b> 11:35~12:20 梶原  ※WEB予約制	週替わりレッスン 11:40~12:00 南保 足ヒレスイム 12:05~12:25 南保	
13	<b>ジャズダンス</b> 12:45~13:30 CHIKA	<b>はじめてバレードダンス</b> 13:00~13:50 わかな 	<b>はじめてバレエ</b> 13:05~13:50 ひろみ 		<b>WEVEアクア</b> 13:00~13:30 古賀 	
14	<b>オリジナルエアロ初級</b> 13:45~14:30 箱崎	<b>免疫力向上ヨガ</b> 14:15~15:00 Tetsuya 			<b>コアスイム 1000</b> 13:50~14:50 内村 ★スクール制	
15	<b>BodyJam60</b> 14:45~15:45 Nancy ※WEB予約制 [Online]		<b>社交ダンス 初級</b> 15:00~16:00 ★スクール制	<b>キッズ スイミング 更衣室</b> 14:45~18:30	<b>★チャレンジキッズ</b>	
16	<b>BodyAttack60</b> 16:05~17:05 的場 ※WEB予約制 [Online]	<b>卓球 フリー</b> 15:30~17:30	<b>社交ダンス 中級</b> 16:00~17:00 ★スクール制		<b>スイミング</b> 15:00~19:30	
17	<b>BodyBalance60</b> 17:25~18:25 的場 ※WEB予約制				<b>16:25~18:30 スクール専用</b> ★スクール制	
18					 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。

### 〈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。)