

2026年5月4日(月)

《みどりの日》 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	ポールストレッチ 10:30~11:15 藤江	有料1,100円 RPM60 11:00~12:00 AYA		ベーシックヨガ 10:20~11:05 町田 ※別途登録	中級スクール 11:00~11:45 間形 ★スクール制	
12	BodyJam60 11:30~12:30 Hina ※WEB予約制 【Online】	※WEB予約制 ↑↑2本セットの特別チャレンジ ポディメイクストレッチ 12:40~13:10 高橋	バレエストレッチ & バレエ入門 11:30~12:30 ひろみ ★スクール制	アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原 ※別途登録	週替わりレッスン 11:55~12:15	
13	BodyCombat60 12:50~13:50 大西 ※WEB予約制 【Online】			柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原 ※別途登録	エンジョイスイム 12:25~13:10 間形	
14	BodyPump60 14:10~15:10 長沢 ※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		アクアフィットネス 14:15~14:45 井上	
15		やさしい HIP HOP 14:35~15:20 片木				
16	BodyBalance60 15:30~16:30 長沢 ※WEB予約制	リラックスヨガ 15:40~16:25 高畠				
17	※今回のオンラインレッスン ポディジャムの配信は ありません。 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本セットの特別レッスンです)

参加方法

- hacomo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

- 5月1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け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。

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。

※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。)