

2026年5月5日(火)

《こどもの日》 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						
	オリジナルエアロ初級 10:15~10:45 上野					
11		深層筋ほぐし ボールストレッチ 10:50~11:30 倉本		リンパヨガ 10:30~11:15 山崎 ※別途登録	オリンピックスイム 基礎 11:00~12:00 岸田 ★スクール制	
	メリハリボディ 11:05~11:35 上野					
12		骨盤調整ヨガ 11:50~12:35 Asami	シニア美容バレエ 11:30~12:30 ひろみ ★スクール制	ベーシックヨガ 11:45~12:30 HITOMI ※別途登録	アクアパーソナル 12:10~12:40 岸田 ※有料・要予約	
	ZUMBA 11:55~12:40 安本				アクアパーソナル 12:50~13:20 岸田 ※有料・要予約	
13		シェイプアップエクササイズ 12:55~13:40 Asami			アクアフィットネス 13:30~14:00 古賀	
	パワーヨガ 13:00~13:45 HITOMI					
14	[Online]	ボディメンテナンス 14:00~14:45 藤江				
	BodyJam60 14:15~15:15 Nancy ※WEB予約制					
15						
16	BodyCombat60 15:40~16:40 藤江・小林 ※WEB予約制	卓球 フリー 15:30~17:30				
17	[Online]					
	BodyAttack60 17:05~18:05 岩泉 ※WEB予約制					
18						

ボールやボールを使用し、
体をほぐします。
さらにストレッチで
筋肉の緊張をゆるめるなど
疲れたお体へアプローチ♪

※今回のオンラインレッスンは
ボディジャム
ボディアタック
にて実施いたします。
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
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。)