

2026年7月20日(月)

《海の日》 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		パーソナルトレーナー による特別プログラム パーソナルトレーニング 半額チケットプレゼント らくらく歩行エクササイズ 10:30~11:00 長谷川トレーナー 定員10名 詳細は館内ポスターにてご 案内いたします。	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 ※WEB予約制	水泳体験教室 9:30~10:30	
	アクティブストレッチ 10:15~11:00 MAI					
11		ドローインヨガ 11:35~12:20 大豆生田	バレエ 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 ※WEB予約制	水泳体験教室 11:00~12:00	
	ZUMBA 11:15~12:00 MAI					
12	[Online]	ボディメイクストレッチ 12:40~13:25 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	柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原 ※WEB予約制	エンジョイスイム 12:30~13:15 間形	
	BodyJam60 12:20~13:20 Nancy ※WEB予約制 [Online]					
13		やさしい HIP HOP 14:45~15:30 片木	キッズ スイミング 更衣室 15:00~18:30	キッズ スイミング 15:15~19:30	キッズ スイミング 15:15~19:30	★チャレンジキッズ スイミング
	BodyCombat60 13:40~14:40 藤江 ※WEB予約制				BodyBalance60 15:45~16:45 長沢	
14		卓球 フリー 17:10~18:10	16:25~18:30 スクール専用 ★スクール制	16:00~18:00 ★スクール制	16:00~18:00 ★スクール制	16:00~18:00 ★スクール制
	BodyStep60 15:00~16:00 椎名 ※WEB予約制					
15		※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。	※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。	※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。	※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。
	16:30~18:00 ダンス フリースタイル Yo ★スクール制					
16						
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。)