

2026年8月11日(火)

《山の日》 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					水泳体験教室 9:30~10:30	
	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		リフレッシュヨガ 10:30~11:15 高畠 ※別途登録		
	メリハリボディ 11:05~11:35 上野				水泳体験教室 11:00~12:00	
12			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		
	ZUMBA 11:55~12:40 安本	陰ヨガ 11:50~12:35 高畠				
13	パワーヨガ 13:00~13:45 HITOMI	ピラティス 13:05~13:50 若林				
					アクアフィットネス 13:30~14:00 古賀	
14	[Online]		祝日特別レッスン 下腹ぺたんこエクササイズ ESTトレ 14:00~14:45 NEW 川崎 定員20名 ドゥ・スポーツプラザ豊洲 で好評の有料プログラムを 今回は無料で体験いただけます♪			
	BodyJam60 14:05~15:05 Nancy	リラックスフローヨガ 14:10~14:55 若林				
15	※WEB予約制 [Online]					
	BodyCombat60 15:25~16:25 藤江					
16	※WEB予約制	卓球 フリー 15:30~17:30				
	BodyAttack60 16:45~17:45 鈴木日菜					
17	※WEB予約制					
18						
※今回のオンラインレッスンは ボディジャム ボディコンバット にて実施いたします。 予めご了承ください。						
※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。						

下腹ぺたんこエクササイズESTトレ
指圧効果の高いオリジナルクッションを使用し、腹式呼吸と体幹トレーニングにより内臓下垂した腹部を引き上げ、気になる下腹をぺたんこに。骨盤の調整を中心に骨格を整え、腰痛や肩こり、や関節の可動域を広げたい方などにおすすめのプログラムです。また、無理せず普段使わないカラダの部位を動かすことができますので、スタジオが初めての方にも安心してご参加いただけます。この機会にぜひご参加ください。

クッション

レッスン風景

パーソナルトレーナーとして活躍中
ESTレマスター第一号の資格を取得

〈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。）