

2026年9月21日(月)

《敬老の日》 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						
	アクティブストレッチ 10:15~11:00 MAI 	LES MILLS CORE 10:25~10:55 長沢		ベーシックヨガ 10:20~11:05 町田 	ベビースイミング 10:10~11:00 ★スクール制	
11				※WEB予約制	中級スクール 11:00~11:45 間形	
	ZUMBA 11:15~12:00 MAI	BodyBalance45 11:15~12:00 長沢	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 	★スクール制 週替わりレッスン 11:55~12:15 	
12	[Online]			※WEB予約制		
	BodyPump60 12:20~13:20 椎名	ボディメイクストレッチ 12:25~13:10 高橋 		柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原 	エンジョイスイム 12:25~13:10 間形	
13	※WEB予約制			※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 13:25~14:25 岩佐 ★スクール制			
14	BodyCombat60 13:40~14:40 岩泉				アクアフィットネス 14:15~14:45 井上 	
	※WEB予約制	やさしい HIP HOP 14:35~15:20 片木 				
15	BodyAttack60 14:55~15:55 岩泉			キッズ スイミング 更衣室 14:45~18:30	★チャレンジキッズ スイミング	
	※WEB予約制					
16	リラックスヨガ 16:15~17:00 高畠 	卓球 フリー 16:00~17:30			15:00~19:30	
					16:25~18:30 スクール専用	
17					★スクール制	
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。)