

2026年9月22日(火)

《国民の休日》 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		祝日特別レッスン 下腹べたんこエクササイズ ESTレ 11:50~12:35 川崎	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		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	
	パワーヨガ 13:00~13:45 HITOMI					
14	[Online]					
	BodyJam60 14:05~15:05 Nancy ※WEB予約制	リラックスフローヨガ 14:10~14:55 若林				
15						
	BodyCombat60 15:25~16:25 藤江・小林 ※WEB予約制					
16		卓球 フリー 15:30~17:30			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 15:00~19:30 16:25~18:30 スクール専用 ★スクール制
	BodyStep60 16:45~17:45 美宅 ※WEB予約制					
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。)