

# 2026年10月12日(月)

## 《スポーツの日》 笹塚店スケジュール

| 場所                          | スタジオ                                                       |                                      |                                                        |                                        | プール                                                | アクション<br>スポーツ                               |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                             | A                                                          | B                                    | C                                                      | ホット                                    |                                                    |                                             |
| 10                          |                                                            |                                      |                                                        |                                        |                                                    |                                             |
| 11                          | アクティブストレッチ<br>10:30~11:15<br>MAI                           | リラックスヨガ<br>10:20~11:05<br>高畠         | 背骨コンディショニング<br>10:15~11:15<br>大豆生田                     | ベーシックヨガ<br>10:20~11:05<br>町田           | ベビースイミング<br>10:10~11:00<br>★スクール制                  |                                             |
|                             |                                                            |                                      |                                                        | ※WEB予約制                                | 中級スクール<br>11:00~11:45<br>間形                        |                                             |
| 12                          | ZUMBA<br>11:35~12:20<br>MAI                                | ドローインヨガ<br>11:35~12:20<br>大豆生田       | バレエ<br>11:30~12:30<br>ひろみ<br>★スクール制                    | アクティブヨガ<br>11:25~12:10<br>梶原           | ★スクール制<br>週替わりレッスン<br>11:55~12:15                  |                                             |
|                             |                                                            |                                      |                                                        | ※WEB予約制                                |                                                    |                                             |
| 13                          | BodyStep60<br>12:40~13:40<br>椎名                            | ボディメイクストレッチ<br>12:40~13:25<br>高橋     |                                                        | 柔軟性アップヨガ<br>12:30~13:15<br>梶原          | エンジョイスイム<br>12:25~13:10<br>間形                      |                                             |
|                             | ※WEB予約制<br>【Online】                                        |                                      |                                                        | ※WEB予約制                                |                                                    |                                             |
| 14                          | BodyCombat60<br>14:00~15:00<br>阿部                          | オリジナルエアロ初級<br>13:40~14:25<br>高橋      | ボディバランス<br>エクササイズ<br>13:25~14:25<br>岩佐<br>★スクール制       |                                        | アクアフィットネス<br>14:15~14:45<br>井上                     |                                             |
|                             | ※WEB予約制<br>【Online】                                        |                                      |                                                        |                                        |                                                    |                                             |
| 15                          | BodyJam60<br>15:15~16:15<br>阿部                             | やさしい<br>HIP HOP<br>14:45~15:30<br>片木 |                                                        | キッズ<br>スイミング<br>更衣室<br><br>14:45~18:30 | ★チャレンジキッズ<br>スイミング                                 |                                             |
|                             |                                                            |                                      |                                                        |                                        |                                                    |                                             |
| 16                          | ★チャレンジキッズ<br>フリースタイル<br>ダンス<br>16:30~18:00<br>Yo<br>★スクール制 | 卓球<br>フリー<br>16:00~17:30             | ★チャレンジキッズ<br>剛柔流<br>空手道<br>16:00~18:00<br>竹川<br>★スクール制 |                                        |                                                    | ★チャレンジキッズ<br>スカッシュ<br>16:00~18:00<br>★スクール制 |
|                             |                                                            |                                      |                                                        |                                        |                                                    |                                             |
| 18                          |                                                            |                                      | ★スクール制<br>剛柔流空手道<br>18:30~20:00                        |                                        | このマークがついているプログラムは初めての<br>方でも安心して、ご参加頂ける内容となっております。 |                                             |
|                             |                                                            |                                      |                                                        |                                        |                                                    |                                             |
| ※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。)