

2026年11月23日(月)

《勤労感謝の日》 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						
11	アクティブストレッチ 10:30~11:15 MAI 		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	ベビースイミング 10:10~11:00 ★スクール制	
					中級スクール 11:00~11:45 間形 ★スクール制	
12	ZUMBA 11:35~12:20 MAI	ドロインヨガ 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 町田  ※WEB予約制	週替わりレッスン 11:55~12:15 	
					エンジョイスイム 12:25~13:10 間形	
13	BodyBlance45 12:40~13:25 長沢  ※WEB予約制	ボディメイクストレッチ 12:40~13:25 高橋 		リラックスヨガ 12:30~13:15 Tetsuya  ※WEB予約制		
			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 長沢 ※WEB予約制	オリジナルエアロ初級 13:40~14:25 高橋				
		やさしい HIP HOP 14:45~15:30 片木 				
15	BodyPump60 15:00~16:00 岩泉					
16	※WEB予約制		★チャレンジキッズ	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	★チャレンジキッズ
	BodyAttack60 16:20~17:20 岩泉 ※WEB予約制	卓球 フリー 16:00~17:30	剛柔流 空手道 16:00~18:00 竹川 ★スクール制			スカッシュ 16:00~18:00 ★スクール制
17					16:25~18:30 スクール専用 ★スクール制	
18			★スクール制			
			剛柔流空手道 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。)