

2026年11月3日(火)

《文化の日》 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						
	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				
	メリハリボディ 11:05~11:35 上野			リンパヨガ 10:30~11:15 山崎 ※別途登録		
12			シニア美容バレエ 11:30~12:30 ひろみ ★スクール制			
	ZUMBA 11:55~12:40 安本	ベーシックヨガ 11:50~12:35 山崎		ベーシックヨガ 11:45~12:30 HITOMI ※別途登録		
13						
	パワーヨガ 13:00~13:45 HITOMI	ピラティス 13:05~13:50 若林				
14	[Online]					アクアフィットネス 13:30~14:00 古賀
	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・山口 ※WEB予約制					
16		卓球 フリー 15:30~17:30				
			★チャレンジキッズ	キッズ スイミング 更衣室	★チャレンジキッズ スイミング	
17			カポエイラ 16:00~17:45 ★スクール制	14:45~18:30	15:00~19:30 16:25~18:30 スクール専用 ★スクール制	
	BodyBalance60 16:45~17:45 よう NEW ※WEB予約制					
18						
	※今回のオンラインレッスンは ボディジャムのみ となります。 予めご了承ください。					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。)