

2021年9月20(月祝)

《敬老の日》 笹塚店

特別スケジュール

場所	スタジオ					プール	アクション スポーツ
	A	B	C	ホット	バイク		
10							
11	太極拳 10:15~11:00 梅沢 ※定員30名	骨格コンディショニング 10:15~11:00 大豆生田 ※定員15名	法人利用 10:30~12:30 ※会員様はご利用 頂けません	バシックヨガ 10:20~11:05 山崎 ※予約制		ベビースイミング 10:10~11:00 ★スクール制	
12	ZUMBA 11:20~12:05 MAI ※定員30名	ドローイングヨガ 11:20~12:05 大豆生田 ※定員15名		アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原 ※予約制	RPM45 11:00~11:45 バーチャル ※有料450円 定員6名		
13	BodyBlance60 12:25~13:25 霜倉・森下 ※WEB予約制30名	ボディメイクストレッチ 12:25~13:10 高橋(優) ※定員15名			陰ヨガ 12:30~13:15 梶原 ※予約制	RPM30 12:30~13:00 バーチャル ※無料 定員6名	
14	BodyAttack60 13:45~14:45 霜倉 ※WEB予約制30名	オリジナルエアロ初級 13:30~14:15 高橋(優) ※定員15名	バレエ 13:00~14:00 ひろみ ★スクール制		RPM45 13:30~14:15 Shige ※有料450円 定員6名	上級スクール 14:00~15:00 コマツヨシアキ ★スクール制	
15	BodyCombat60 15:05~16:05 霜倉 ※WEB予約制30名	やさしいHIPHOP 14:35~15:20 片木 ※定員15名		キッズ スイミング 更衣 14:45~19:00	RPM30 15:15~15:45 バーチャル ※無料 定員6名	★チャレンジキッズ スイミング 15:15~19:40 ★スクール制	
16	BodyPump60 16:25~17:25 岩泉 ※WEB予約制30名	ヨーガ 15:40~16:25 小島 ※定員15名	★チャレンジキッズ 剛柔流空手道 16:00~18:00 ★スクール制				
17		lesmills core 16:45~17:15 バーチャル ※定員15名					
18		卓球 フリー 17:35~19:00 ★スクール制	剛柔流空手道 18:30~20:00				

※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別〉

スーパーA-1・A-1・フルタイム・笹塚店フルタイム・レギュラー・ホリデー・ナイト&ホリデー・スチューデント・アンダー30・マンスリー5
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)・24h会員・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 (最終チェックアウトのお時間が20時となります)



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。

2021年9月23日(木祝)

《秋分の日》 笹塚店

特別スケジュール

場所	スタジオ					プール	アクション スポーツ
	A	B	C	ホット	バイク		
10							
11	ZUMBA 10:30~11:15 岩下 定員：30名			リンパヨガ 10:00~10:45 山崎 ※予約制		ベビースイミング 10:10~11:00 ★スクール制	
12	BodyJam60 11:35~12:35 YUUKA ※WEB予約制30名	ヨーガ 11:35~12:20 山崎 ※定員:15名	バレエ ストレッチ & バレエ入門 11:00~12:30 ひろみ ★スクール制	ベーシックヨガ 11:30~12:15 Tetsuya ※予約制	RPM30 11:30~12:00 バーチャル ※無料 定員6名		
13	BodyStep60 13:00~14:00 椎名 ※WEB予約制30名	機能改善ストレッチ 12:50~13:35 添田 ※定員:15名	ピラティス 12:45~13:45 洪 ★スクール制	アクティブヨガ 12:35~13:20 Tetsuya ※予約制	RPM45 13:00~13:45 Musashi ※有料450円 定員6名		
14		やさしいヨーガ 13:55~14:40 添田 ※定員:15名	ラテンアラクルト 14:00~15:00 小野 ★スクール制				
15	BodyPump60 14:30~15:30 大西 ※WEB予約制30名	LesMills Virtual SH'BAM 15:00~15:45 ※定員15名			RPM45 14:30~15:15 バーチャル ※無料 定員6名	★チャレンジキッズ スイミング	★チャレンジキッズ クライミング
16	BodyCombat60 16:00~17:00 伊藤・大西 ※WEB予約制30名	lesmills core 16:10~16:40 バーチャル ※定員15名	★チャレンジキッズ チアリーディング 16:00~ ★スクール制	キッズ スイミング 更衣室 14:45~19:00		15:15~19:40 ★スクール制	15:10~18:50 ★スクール制
17							
18							

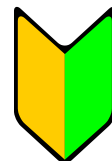
※タイムスケジュールは急遽変更となる場合がございます

〈ご利用頂ける会員種別〉

スーパーA-1・A-1・フルタイム・笹塚店フルタイム・レギュラー・ホリデー・ナイト & ホリデー・スチューデント・アンダー30・マンスリー5
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)・24h会員・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(最終チェックアウトのお時間が20時となります)



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。

