

2022年11月23日(水祝)

《勤労感謝の日》 笹塚店

特別スケジュール

場所	スタジオ					プール	クライミング	フリーコート
	A	B	C	ホット	バイク			
10								
11	ZUMBA 10:30~11:15 安本 ※定員30名	Fit-Boxing 10:30~11:15 箱崎 ※定員15名	スタジオ利用	ベーシックヨガ 10:35~11:20 山田 ※予約制	RPM45 10:15~11:00 バーチャル ※無料 定員8名	パーソナル 9:00~12:40		
12	BodyPump60 11:35~12:35 岩泉・天木 ※WEB予約制30名	身体引き締め バレトン 11:50~12:35 土居 ※定員15名		アクティブヨガ 11:40~12:25 山田 ※予約制	RPM30 11:45~12:15 バーチャル ※無料 定員8名		岸田	
13	ビューティーピラティス 12:55~13:40 長谷山 ※定員30名	はじめて ベリーダンス 12:55~13:45 わかな ※定員15名		ベーシックヨガ 12:55~13:40 土居 ※予約制	RPM45 13:15~14:00 バーチャル ※無料 定員8名			潮木
14	BodyAttack60 14:00~15:00 霜倉・岩泉・天木 ※WEB予約制30名	ボールコア コンディショニング 14:05~14:50 倉本 ※定員15名	ボディバランス エクササイズ 13:45~14:45 岩佐 スクール制			コアスイム 応用クラス 13:30~14:30 内村		
15	BodyJam60 15:20~16:20 NAMI・Nancy ※WEB予約制30名	BodyJam60 15:20~16:20 LIVE配信 ※定員15名	フラメンコ 15:40~17:00 富士	キッズ スイミング 更衣室 14:45~19:00	RPM45 15:15~16:00 バーチャル ※無料 定員8名	★チャレンジキッズ スイミング 15:15~19:40 ★スクール制	★チャレンジ キッズ クライミング 15:10 ~ 18:50	スカッシュ 団体利用 17:00~ 18:00
16	BodyCombat60 16:40~17:40 大西・霜倉 ※WEB予約制30名	BodyCombat60 16:40~17:40 LIVE配信 ※定員15名	スクール制					
17								
18								
						 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・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
 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・ホットマンズリー会員・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)