

2023年9月18日(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 | 《オンライン》 Body Attack60 10:15~11:15 岩泉 ※WEB予約制42名 | | | | | | | |
| 11 | | ウェーブ ストレッチ 10:30~11:15 MAI ※定員20名 | 【amvie】 ※会員様は ご利用頂けません 10:15~13:15 | ベーシックヨガ 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 11:35~12:20 MAI ※定員42名 《オンライン》 | ボディメイク ストレッチ 11:35~12:05 高橋(優) ※定員25名 | | | アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原 ※予約制 | RPM45 11:15~12:00 バーチャル ※定員8名 | | |
| 13 | Body Balance45 12:40~13:25 長沢 ※WEB予約制42名 《オンライン》 | オリジナルエアロ 初級 12:25~13:10 高橋(優) ※定員25名 | | | 柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原 ※予約制 | | | |
| 14 | Body Combat60 13:45~14:45 長沢 ※WEB予約制42名 | ヨーガ 13:30~14:15 小島 ※定員25名 | シニア美容 バレエ 13:30~14:30 ひろみ ★スクール制 | | RPM30 13:30~14:00 バーチャル ※定員8名 | 中級スクール 13:15~14:00 川口 ★スクール制 | | |
| 15 | Body Pump60 15:05~16:05 伊藤 ※WEB予約制42名 | やさしい HIP HOP 14:35~15:20 片木 ※定員25名 | 【amvie】 ※会員様は ご利用頂けません 14:45~15:45 | キッズ スイミング 更衣室 14:45~19:00 | | ★チャレンジキッズ | | |
| 16 | | 卓球 フリー 16:00~18:00 | ★チャレンジキッズ | | | ★チャレンジキッズ | | |
| 17 | ★チャレンジキッズ フリースタイル ダンス 16:30~18:00 MOGMI | | 剛柔流 空手道 16:00~18:00 竹川 ★スクール制 | | | スイミング 15:15~19:30 ★スクール制 | ★チャレンジキッズ スカッシュ 16:00~18:00 ★スクール制 | |
| 18 | ★スクール制 | ★スクール制 フリースタイル ダンス 18:30~19:30 | ★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別〉

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)・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)

2023年9月23日(土祝)

《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 | はじめてエアロ 9:55~10:40 宇田川 ※定員42名 | 免疫力向上ヨガ 10:10~10:55 小島 ※定員:18名 | ★チャレンジキッズ 新体操 9:00~10:45 | キッズ スイミング 更衣室 8:00~14:00 | | ★チャレンジキッズ | | | | |
| 11 | オリジナルエアロ 中級 11:00~11:45 宇田川 ※定員42名 《オンライン》 | シェイプアップ ヨガエクササイズ 11:15~11:45 小島 ※定員:18名 | クラブジャズ 11:00~12:15 CHIKA ★スクール制 | | RPM45 11:15~12:00 Aya ※WEB予約制定員8名 | ★チャレンジキッズ スイミング 8:00~14:00 | ★チャレンジキッズ クライミング 9:30~14:50 | | | |
| 12 | Body Jam60 12:05~13:05 Minami ※WEB予約制42名 | SH'BAM 12:05~12:50 バーチャル ※定員18名 | 【amvie】 ※会員様は ご利用頂けません 12:00~18:00 | | RPM30 13:30~14:00 バーチャル ※定員8名 | ★スクール制 | ★スクール制 | | | |
| 13 | Body Combat60 13:25~14:25 岩泉・大西・伊藤 ※WEB予約制42名 《オンライン》 | パワーヨガ 13:10~13:55 木本 ※定員18名 | | | HIP HOP 14:15~15:00 Kyoya ※定員18名 | ボディメイクストレッチ 15:30~16:15 ひろみ ※予約制 | ベビースイミング 14:00~14:50 ★スクール制 | | | |
| 14 | Body Pump60 14:50~15:50 伊藤・岩泉 ※WEB予約制42名 《オンライン》 | HOUSEダンス 初中級 15:20~16:05 片本 ※定員18名 | | | | | | | | |
| 15 | Body Balance60 16:15~17:15 長沢 ※WEB予約制42名 《オンライン》 | テコンドー 16:30~18:00 磯村 ★スクール制 | | | | | | | RPM45 16:15~17:00 バーチャル ※定員8名 | |
| 16 | Body Attack60 17:35~18:35 塚越・岩泉・神保 ※WEB予約制42名 | | | | | | | | | |
| 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〉

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)・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)