

# 2024年4月29日(月祝) 《昭和の日》 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》 <b>Body Balance45</b> 10:20~11:05 📍 長 沢	背骨コンディショニング 10:20~11:20 📍 大豆生田		ベーシックヨガ 10:20~11:05 📍 山 崎			
11	※WEB予約制42名 《オンライン》 <b>Body Pump60</b> 11:25~12:25 📍 長 沢	※定員25名 <b>ドロインヨガ</b> 11:35~12:20 📍 大豆生田		※予約制 アクティブヨガ 11:25~12:10 📍 梶 原	<b>RPM45</b> 11:00~11:45 📍 Minami	かんたんスイム 11:35~12:05 間 形	
12	※WEB予約制42名 《オンライン》 <b>Body Attack60</b> 12:45~13:45 📍 神 保	※定員25名 オリジナルエアロ初級 12:35~13:20 📍 高橋(優)		※予約制 柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 📍 梶 原		インジョイスミング 12:15~13:00 間 形	
13	※WEB予約制42名 <b>Body Combat60</b> 14:05~15:05 📍 伊 藤	※定員25名 ボディメイクストレッチ 13:35~14:20 📍 高橋(優)	シニア美容 バレエ 13:30~14:30 ひろみ ★スクール制			中級スクール 13:15~14:00 川 口 ★スクール制	
14	※WEB予約制42名 <b>ヨーガ</b> 15:30~16:15 📍 小 島	※定員25名 やさしい HIP HOP 14:35~15:20 📍 片 木					
15	※定員42名 ★チャレンジキッズ フリースタイル ダンス 16:30~18:00 MOGMI ★スクール制	卓球 フリー 15:40~18:00	★チャレンジキッズ 剛柔流 空手道 16:00~18:00 竹 川 ★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
16		★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				
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〉

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)



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。

# 2024年5月3日(金祝)

## 《憲法記念日》A-1 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">別途POPを参照ください。</div> <b>ZUMBA GOLD</b> 11:00~11:45 安田 ストレッチ 11:45~12:00 ※定員42名 《オンライン》	理学療法士が行う腰痛改善レッスン 10:30~11:15 小川 ※定員25名	【amvie】 ※会員様はご利用頂けません 10:00~12:00	ベーシックヨガ 10:30~11:15 遠藤 ※予約制	RPM45 10:30~11:15 バーチャル ※定員12名		
12	Body Jam60 12:20~13:20 Nancy ※WEB予約制42名 《オンライン》	ヴォーカリズム 12:00~12:45 小須 ※定員25名	バレエ 12:15~13:15 ひろみ ※予約制	リフレッシュヨガ 11:35~12:20 遠藤 ※予約制			
13	Body Pump60 13:40~14:40 大西 ※WEB予約制42名 《オンライン》	フローヨガ 13:00~13:45 木本 ※定員25名	★スクール制 ヒューティフルラテン 13:25~14:25 ひろみ ★スクール制		RPM45 13:00~13:45 MUSASHI ※定員12名		
14	Body Combat60 15:00~16:00 山口・大西 ※WEB予約制42名	ヴィンヤサヨガ 14:00~15:00 Tetsuya ※定員25名			コアスイム 基礎クラス 13:55~14:55 内村 ★スクール制		
15				キッズ スイミング 更衣室 14:45~19:00	キッズ スイミング スクール使用 15:15~19:00		
16		社交ダンス 初級 16:00~17:00 石口 ★スクール制					
17	★チャレンジキッズ ストリートダンス 16:40~19:30 尾崎 ★スクール制	社交ダンス 中級 17:10~18:10 石口 ★スクール制					
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)

# 2024年5月4日(土祝) 《みどいの日》 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		★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 スイミング 8:00~14:00  ★スクール制  ベビースイミング 14:00~14:50 ★スクール制  ★チャレンジキッズ スイミング 15:00~17:30 ★スクール制	
11	オリジナルエアロ 中級 11:00~11:45 宇田川 ※定員42名				RPM45 11:15~12:00 Aya ※WEB予約制定員12名		
12	《オンライン》 Body Jam60 12:15~13:15 Minami	ZUMBA 12:05~12:50 Reiko ※定員25名					
13	※WEB予約制42名 《オンライン》 Body Pump60 13:45~14:45 岩泉・伊藤	パワーヨガ 13:10~13:55 Tetsuya ※定員25名	[amvie] ※会員様は ご利用頂けません				
14	※WEB予約制42名 《オンライン》 Body Combat60 15:05~16:05 岩泉・伊藤	HIP HOP 14:15~15:00 Y o ※定員25名	11:00~18:40				
15	※WEB予約制42名 《オンライン》 Body Attack60 16:25~17:25 岩泉・神保	HOUSEダンス 初中級 15:20~16:05 片木 ※定員25名			パレオストレッチ 15:30~16:15 ひろみ ※予約制		
16		テコンドー 16:30~18:00 磯村 ★スクール制			骨盤ヨガ 16:45~17:30 HITOMI ※予約制		RPM45 16:15~17:00 バーチャル ※定員12名
17					リラックスヨガ 17:50~18:35 HITOMI ※予約制		
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〉

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)



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。

# 2024年5月6日(月祝)

## 《振替休日》 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	★アクティブストレッチ ★背骨コンディショニング は長タオルをご持参ください。						
11	アクティブストレッチ 10:30~11:15 MAI ※定員42名	背骨コンディショニング 10:20~11:20 大豆生田 ※定員25名		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)	ドローインヨガ 11:35~12:20 大豆生田 ※定員25名		アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原 ※予約制			
13	Body Combat60 12:35~13:35 長沢 ※WEB予約制42名	オリジナルエアロ初級 12:35~13:20 高橋(優) ※定員25名		柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原 ※予約制	RPM45 13:00~13:45 MUSASHI ※定員12名	中級スクール 13:15~14:00 川口 ★スクール制	
14	Body Step60 13:55~14:55 的場 ※WEB予約制42名 (オンライン)	ボディメイクストレッチ 13:35~14:20 高橋(優) ※定員25名	シニア美容 バレエ 13:30~14:30 ひろみ ★スクール制				
15	Body Attack60 15:15~16:15 的場 ※WEB予約制42名	やさしいHIP HOP 14:35~15:20 片木 ※定員25名		キッズ スイミング 更衣室 14:45~19:00		★チャレンジキッズ	
16		ヨーガ 15:35~16:20 小島 ※定員25名	★チャレンジキッズ			スイミング 15:15~19:30	
17	★チャレンジキッズ フリースタイル ダンス 16:30~18:00 MOGMI ★スクール制	卓球 フリー 16:40~18:00	剛柔流 空手道 16:00~18:00 竹川 ★スクール制				★スクール制
18		★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)