

# 2024年10月14日(月祝) 《スポーツの日》 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			
10	<b>定員:20名</b> ウェープリングストレッチ 10:30~11:15 MAI	背骨コンディショニング 10:20~11:20 大豆生田				ベビースイミング 10:10~11:00 ★スクール制	
11		定員:25名 ドローインヨガ 11:35~12:20 大豆生田			アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原 ※予約制		
12	<b>ZUMBA</b> 11:35~12:20 MAI 定員42名	セルフ整体&トレーニング 12:35~13:20 小川	シニア美容 バレエ 13:30~14:30 ひろみ ★スクール制	柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原 ※予約制		中級スクール 13:15~14:00 川口 ★スクール制	
13	オリジナルエアロ初級 12:35~13:20 高橋(優)	ボディメイクストレッチ 13:35~14:20 高橋(優)					
14	<b>Body Pump60</b> 13:40~14:40 伊藤 定員42名 WEB予約	やさしい HIP HOP 14:35~15:20 片木					
15	<b>Body Combat60</b> 15:00~16:00 大西 定員42名 WEB予約	ヨーガ 15:35~16:20 高島 真由美	★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	キッズ スイミング 更衣室 14:45~19:00	★チャレンジキッズ 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	
16	★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					
17		★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				
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・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(最終チェックアウトのお時間が20時となります)