

2024年11月23日(土祝) 《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	アクション スポーツ
	A	B	C	ホット		
10	はじめてエアロ 9:55~10:40 宇田川 ※定員42名	かんたんトレーニング 9:30~10:00		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	
		腰痛改善ヨガ 10:15~11:00 Noriko				
11	オリジナルエアロ中級 11:00~11:45 宇田川 ※定員42名	定員:25名	クラブジャズ 11:00~12:15 CHIKA	8:00~14:00	★スクール制	
		マットピラティス 11:15~11:45 Noriko				
12	Body Jam60 12:10~13:10 Natsukii ※WEB予約制42名	ZUMBA 12:05~12:50 Reiko ※定員25名	amvie 12:25~18:40		★スクール制	
		パワーヨガ 13:10~13:55 Tetsuya ※定員25名				
13	Body Pump60 13:35~14:35 伊藤 ※WEB予約制42名 (オンライン)	HIP HOP 14:15~15:00 Y.O. ※定員25名	A-1の会員様は ご利用いただけ ません。		ベビースイミング 14:00~14:50 ★スクール制	
		HOUSEダンス初中級 15:20~16:05 片木 ※定員25名				
14	Body Combat60 14:55~15:55 岩泉 ※WEB予約制42名 (オンライン)	パレエストレッチ 15:30~16:15 ひろみ ※予約制			★チャレンジキッズ スイミング 15:15~17:30	
		骨盤ヨガ 16:45~17:30 HITOMI ※予約制				
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			★スクール制	
		リラックソヨガ 17:50~18:35 中嶋 ※予約制				
16	Body Attack60 17:35~18:35 岩泉 ※WEB予約制42名				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
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)