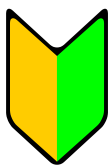


2023年8月11日(金祝)

《山の日》 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							
11	《オンライン》 Body Attack60 10:25~11:25 岩泉 ※WEB予約制42名 《オンライン》	リフレッシュヨガ 10:30~11:15 小島 ※定員25名		ボディメイク ストレッチ 10:30~11:15 ひろみ ※予約制	RPM45 10:30~11:15 バーチャル ※定員8名		
12	Body Combat60 11:45~12:45 岩泉 ※WEB予約制42名	ヴォーカリズム 12:00~12:45 小須 ※定員25名	バレエ 12:00~13:00 ひろみ ★スクール制	ベーシックヨガ 12:30~13:15 Tetsuya ※予約制			
13	ZUMBA GOLD 13:05~13:50 安田 ストレッチ 13:50~14:05	Body Balance30 13:10~13:40 バーチャル ※定員25名	ビューティフルテン 13:10~14:10 ひろみ		RPM30 13:30~14:00 バーチャル ※定員8名		
14	《オンライン》 Body Jam60 14:30~15:30 Nancy ※WEB予約制42名	ヴィンヤサヨーガ 14:00~15:00 Tetsuya ※定員25名	卓球 フリー 15:30~17:00			コアスイム 基礎クラス 13:55~14:55 内村 ★スクール制	
15	Body Pump60 15:50~16:50 伊藤 ※WEB予約制42名		社交ダンス 初級 15:00~16:00 石口 ★スクール制				
16			社交ダンス 中級 16:10~17:10 石口 ★スクール制				
17		17:00~ 利用不可					
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)