

2024年8月12日(月) 振替休日

Time schedule

	studio A	studio B	Pool	Information
8:00				 <p>通常45分のレッスンを60分で行います！！</p> <p>一人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて動く有酸素エクササイズプログラムです。</p> <p>カラダを引き締めたい方やダイエットされたい方にオススメです。</p> <p>[参加費] 無料</p> <p>[定員] 40名</p> <p>[申込方法] Webサービスより通常予約</p>
8:30				
9:00				<p>★有料イベント★</p> <p>[お申込み・入金期間] 7月20日(土)10:00～</p> <p>各レッスン開始30分前まで</p> <p>[参加費] ¥550円(税込)</p> <p>[定員] 50名</p> <p>[申込方法] Webサービスよりイベント予約</p>
9:30		女性限定		
10:00	9:50～10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:40～10:25 HOTYOGA骨盤調整 ユキ	10:00～10:45 アクア45 吉田賢一	<p>LesMILLS BODYATTACK</p>
10:30				
11:00	10:50～11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45～11:30 HOTYOGAピギナー ユキ		<p>★有料イベント★</p> <p>[お申込み・入金期間] 7月20日(土)10:00～</p> <p>各レッスン開始30分前まで</p> <p>[参加費] ¥550円(税込)</p> <p>[定員] 50名</p> <p>[申込方法] Webサービスよりイベント予約</p>
11:30				
12:00	11:55～12:40 RITMOS YASUCO	11:50～12:35 HOT ZENSEE (陽) MIHO	12:00～12:30 フィンスイム アドバンス	<p>★有料イベント★</p> <p>[お申込み・入金期間] 7月20日(土)10:00～</p> <p>各レッスン開始30分前まで</p> <p>[参加費] ¥550円(税込)</p> <p>[定員] 50名</p> <p>[申込方法] Webサービスよりイベント予約</p>
12:30			有料	
13:00		12:55～13:25 Warmストレッチ 乾	12:45～13:45 成人 スイミングスクール A-12	<p>★有料イベント★</p> <p>[お申込み・入金期間] 7月20日(土)10:00～</p> <p>各レッスン開始30分前まで</p> <p>[参加費] ¥550円(税込)</p> <p>[定員] 50名</p> <p>[申込方法] Webサービスよりイベント予約</p>
13:30	13:10～13:55 リラックスヨガ 木崎 純			
14:00		13:45～14:30 Wow!HIP MINORI		<p>★有料イベント★</p> <p>[お申込み・入金期間] 7月20日(土)10:00～</p> <p>各レッスン開始30分前まで</p> <p>[参加費] ¥550円(税込)</p> <p>[定員] 50名</p> <p>[申込方法] Webサービスよりイベント予約</p>
14:30	14:15～15:00 ベルビックスストレッチ 木崎 純			
15:00		14:50～15:35 美軸ライン ストレッチ TOMOMI		<p>★有料イベント★</p> <p>[お申込み・入金期間] 7月20日(土)10:00～</p> <p>各レッスン開始30分前まで</p> <p>[参加費] ¥550円(税込)</p> <p>[定員] 50名</p> <p>[申込方法] Webサービスよりイベント予約</p>
15:30	15:20～16:05 けいらくストレッチ 中村勝美		15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	
16:00		15:55～16:40 ベリーダンス TOMOMI		<p>★有料イベント★</p> <p>[お申込み・入金期間] 7月20日(土)10:00～</p> <p>各レッスン開始30分前まで</p> <p>[参加費] ¥550円(税込)</p> <p>[定員] 50名</p> <p>[申込方法] Webサービスよりイベント予約</p>
16:30	16:25～17:25 UBOUND. 大久保		16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール A-16	
17:00				<p>★有料イベント★</p> <p>[お申込み・入金期間] 7月20日(土)10:00～</p> <p>各レッスン開始30分前まで</p> <p>[参加費] ¥550円(税込)</p> <p>[定員] 50名</p> <p>[申込方法] Webサービスよりイベント予約</p>
17:30	有料event		17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	
18:00	17:45～18:45 LesMILLS BODYATTACK 家城×大久保	17:55～18:40 ピラティス 尚武		<p>★有料イベント★</p> <p>[お申込み・入金期間] 7月20日(土)10:00～</p> <p>各レッスン開始30分前まで</p> <p>[参加費] ¥550円(税込)</p> <p>[定員] 50名</p> <p>[申込方法] Webサービスよりイベント予約</p>
18:30				
19:00				<p>★有料イベント★</p> <p>[お申込み・入金期間] 7月20日(土)10:00～</p> <p>各レッスン開始30分前まで</p> <p>[参加費] ¥550円(税込)</p> <p>[定員] 50名</p> <p>[申込方法] Webサービスよりイベント予約</p>
19:30				
20:00				<p>黄色の枠は 通常レッスンと異なります。</p>

営業時間 8:00～20:00(各種お手続きは19:00まで)
 ※デイトタイム会員様は時間外利用料¥1,100がかかります
 ※有料イベント以外のレッスンは通常のWEB予約システムにて
 ご予約をお願いいたします。

けいらくストレッチ
 東洋医学概念に基づいたストレッチのクラスです。気の通り道である「経絡」と骨格筋を連動させて行うストレッチで季節に対応したカラダづくり、自然治癒力、免疫力の向上を図ります。
 ※シューズは必要ありません