

2024年9月16日(月) 敬老の日

Time schedule

	studio A	studio B	Pool	Information
8:00				LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS Shapes ★有料イベント★ [お申込み・入金期間] 8月20日(火)10:00～ 各レッスン開始30分前まで [参加費] BODYBALANCE ¥1,100円(税込) LesMills SHAPES ¥550円(税込) [定員] BODYBALANCE 50名 LesMills SHAPES 40名 [申込方法] WEBサービス・イベント予約
8:30				
9:00				LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYCOMBAT 東神奈川に新たなIRが誕生するかも！！ 新しいスタッフの参加をぜひ楽しみにしててください！！ どのスタッフが参加するかお楽しみに！！ ★有料イベント★ [お申込み・入金期間] 8月20日(火)10:00～ 各レッスン開始30分前まで [参加費] 各レッスン¥550円(税込) [定員] BODYPUMP 40名 BODYCOMBAT 50名 [申込方法] Webサービス・イベント予約
9:30				
10:00	9:50～10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:45～10:30 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	10:00～10:45 アクア45 吉田賢一	
10:30	有料event			
11:00	10:50～11:50 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子×MIHO	10:45～11:30 パワーヨガ 福田美鈴		
11:30				
12:00	有料event	11:45～12:30 リラックスヨガ 福田美鈴	12:00～12:30 フィンスイム アドバンス	
12:30	12:05～12:50 LES MILLS Shapes 奥山妙子×MIHO×家城		有料	
13:00		12:55～13:25 筋膜リリース 野口	12:45～13:45 成人 スイミングスクール A-12	
13:30	13:10～13:55 リラックスヨガ 木崎 純			
14:00		13:45～14:30 WOW! HIP HIP MINORI		
14:30	14:10～14:55 ペルビックストレッチ 木崎 純			
15:00				
15:30	15:15～16:00 けいらくストレッチ 中村勝美	15:15～16:00 LES MILLS CORE 三上	15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	
16:00				
16:30	16:20～17:20 LES MILLS BODYPUMP 家城×大久保×スタッフ		16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール A-16	
17:00				
17:30			17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	
18:00	17:50～18:50 LES MILLS BODYCOMBAT 三上×大久保×スタッフ			
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				

黄色の枠は
通常レッスンと異なります。

営業時間 8:00～20:00(各種お手続きは19:00まで)
 ※デイト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。