

2025年5月5日(月) こどもの日

Information



通常45分のレッスンを60分で行います!!
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。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。

★有料イベント★
[お申込み・入金期間]
4月7日(月)10:00~
各レッスン開始30分前まで
[参加費]
¥550円(税込)
[定員]
40名
[申込方法]

姿勢美人を目指そう! ~より軽やかに美しく~

柔らかい布製のツールを使ったエクササイズです。布が体に触れることで固有感覚受容器への感覚入力が促進され、動きやすさが向上します。また、布を引き伸ばしながら動くことで重力下で必要とされる遠心性の筋収縮を引き出すことができますので、姿勢改善の効果が期待できます。

- こんな方に**オススメ!**
- ・美しい姿勢を目指している方
 - ・背骨の動きが硬いと感じている方
 - ・軽やかに歩きたい方

★有料イベント★
[お申込み・入金期間]
4月7日(月)10:00~
各レッスン開始30分前まで
[参加費]
¥1,500円(税込)
[定員]
12名
[申込方法]
Webサービス⇒イベント予約

Time	studio A	studioB	Pool
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
10:30			
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOT YOGAビギナー ユキ	
11:30			
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:55~12:25 Warmストレッチ 乾	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス
12:30			有料
13:00	13:00~13:45 リラックスヨガ 木崎 純	12:45~13:30 MEGADANZ しんDo	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12
13:30			
14:00	14:05~14:50 ベルビックストレッチ 木崎 純	13:50~14:35 Wow! HIP 稲村未彩紀	
14:30			
15:00	15:10~15:55 スローボディシェイプ 中村勝美	14:50~15:35 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	
15:30		有料event	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15
16:00	16:10~16:55 けいらくストレッチ 中村勝美	15:55~16:55 姿勢美人を目指そう! ~より軽やかに美しく~ 緒方 美保	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16
16:30			
17:00	有料event		
17:30	17:25~18:25 UBOUND. 大久保	17:15~18:00 LES MILLS Shapes MIHO	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17
18:00			
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)
※デイトタイム会員様は時間外利用料¥1,650円がかかります
※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。
※有料イベントは、ご自身のアカウントにて前日までにキャンセルをお願い致します。
※ご入金後のキャンセルは致しかねます。
※当日キャンセル・無断キャンセルの場合、キャンセル料として参加費と同額が発生致します。