

2025年4月29日(火) 昭和の日

Time schedule

	studio A	studio B	Pool	Information
9:30				<p>LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS Shapes</p> <p>★有料イベント★ [お申込み・入金期間] 4月1日(火)10:00～ 各レッスン開始30分前まで [参加費] BODYCOMBAT ¥1,100円(税込) Lesmiiis Shapes ¥550円(税込) [定員] BODYCOMBAT 50名 Lesmiiis Shapes 27名 <u>※受講場所は当日レッスン 10分前に抽選で決めます。</u> [申込方法] Webサービス⇒イベント予約</p> <p>有料イベント トリプルステップ</p> <p>今回は3台を使ってステップを楽しみます。動き回る分運動量は多いですが、出来た時の爽快感はたまらないと思います！ 1台で動きを覚えてから移動をしていきますし分かりやすく丁寧に進めます。 完成した時にはコンボ1のレベルぐらいになります。 ぜひ皆様のご参加お待ちしております！</p> <p>★有料イベント★ [お申込み・入金期間] 4月1日(火)10:00～ レッスン開始30分前まで [参加費] ¥1,650円(税込) [定員]12名 [ステップ台]→ - I - [申込方法] Webサービス⇒イベント予約</p> 
10:00	10:00～10:45 エアロウォーク 谷口浩子	10:00～10:45 ChoreoSpirals 片山千穂	10:00～10:45 やさしい 水中運動教室	
10:30				
11:00				
11:30	11:05～11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00～11:45 リラックスヨガ 三船麻里子	11:20～11:50 水中ウォーキング 根岸	
12:00				
12:30	12:10～13:00 協栄シェイプ ボクシング Aya	12:05～12:50 スリムフローヨガ 三船麻里子	12:00～12:30 ディスタンス	
13:00			12:40～13:10 パタフライベーシック	
13:30	13:15～13:45 Wow! HIP rio	13:15～14:00 ピラティスフロー 今井しのぶ	13:20～14:05 アクア45 鳥居	
14:00	有料event			
14:30	14:05～15:05 LES MILLS BODYCOMBAT rio×三上	14:15～14:45 ZENSEE(陽) MIHO		
15:00				
15:30	有料event	有料event		
16:00	15:25～16:10 LES MILLS BODYPUMP 大久保	15:25～16:10 LES MILLS Shapes MIHO×三上		
16:30	16:30～17:15 エアロピクスミドル 佐藤陽子	16:30～17:15 LES MILLS BODYBALANCE rio		
17:00				
17:30	有料event			
18:00	17:40～18:40 トリプルステップ 佐藤陽子			
18:30		黄色の枠は 通常レッスンと異なります。	18:30～19:00 背泳ぎベーシック	
19:00				
19:30				
20:00				

営業時間 8:00～20:00(各種手続きは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。