

2025年2月24日(月) 振替休日

Time schedule

Information

Time	studio A	studio B	Pool
9:30			
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ピギナー 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		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	13:10~13:55 リラックスヨガ 木崎 純		
14:00		13:50~14:35 LES MILLS Shapes MIRO	
14:30	14:10~14:55 ペルビックストレッチ 木崎 純		
15:00		14:50~15:35 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	
15:30	15:15~16:00 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	
16:30	16:15~17:15 LES MILLS BODYPUMP 加藤早紀×福山		16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16
17:00			
17:30	17:35~18:35 LES MILLS BODYATTACK 大久保×スタッフ		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			

本日限定
男女ともに参加可能

LES MILLS BODYPUMP

「1cm1mmでも深く!!」
今回は、加藤早紀IRと福山IR新星
お二人のジョイントレッスン!
皆様のご参加心よりお待ちしております!!

★有料イベント★
[お申込み・入金期間]
1月27日(月)10:00~
各レッスン開始30分前まで

[参加費]
¥1,100円(税込)

[定員]
40名

[申込方法]
Webサービス⇒イベント予約

LES MILLS BODYATTACK

皆様お待たせしました!!
この日新しいBODYATTACK
インストラクターが誕生します!
温かい目でお迎えください♪
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]
1月27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]
50名

[申込方法]
Webサービス・イベント予約

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¥1,100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。
※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。

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