

21st ANNIVERSARY SPECIAL WEEK <7/7(火)~7/12(日)>

| 7/7(火) | | | | | |
|--------|---|--|---|--|---------------------------------------|
| スタジオA | スタジオB | スタジオC | フィットネスプール | スイミングプール | ジム |
| 9:00 | | | | | |
| 9:30 | | | | | |
| 10:00 | 10:00~11:00 定員:50名 やさしいヨガ ~夏を快適に過ごす セルフケア&ヨガ~ 廣田 茂子 | 10:00~10:45 整体オリジナル 日下 秀 | 10:15~11:00 アクア 石川 麻衣子 | | 10:30~11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 10:30 | 10:10~10:55 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 廣田 茂子 | 11:05~11:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 千葉 英子 | 11:10~11:40 水中ウォーキング 石川 麻衣子 | 11:25~11:55 背泳ぎインター | 11:30~12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 11:00 | 11:15~12:00 リラックスヨガ 井上 美保子 | 11:15~12:00 やさしい エアロフィット 廣田 茂子 | 12:00~13:00 初級 成人スイミング スクール ※2コース使用 | 12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用 | 12:30~13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 11:30 | 12:30~13:15 月のリズムに 合わせる ヨガ 萩原 香 | 12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆 | 12:30~13:00 サルセッション -デモレッスン- ダンス×音楽 Kyoko | | |
| 12:00 | | 12:10~12:55 無料イベント 13:15~14:15 定員:38名 | | | |
| 12:30 | 12:30~13:05 ステップ ライト 竹内 愛 | 12:25~13:10 フラダンス ハワイの民族舞踊 田辺 紀子 | 13:05~13:35 クロール パーシク | | 12:30~13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 13:00 | 13:35~14:20 ダンスエアロ 武内 のぞ美 | 13:35~14:20 ストレッチ 安藤 るみ子 | 13:45~14:15 マシンピラティス 佐々木 啓 | | |
| 13:30 | 14:40~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 21周年 スペシャルモデル DISC1 小山田 恵子 | 14:40~15:25 エアロピクス ミドル 吉岡 知美 | 14:50~15:40 マシンピラティス 佐々木 啓 | | |
| 14:00 | 14:40~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 21周年 スペシャルモデル DISC1 小山田 恵子 | 14:40~15:25 エアロピクス ミドル 吉岡 知美 | 14:50~15:40 マシンピラティス 佐々木 啓 | | |
| 14:30 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 15:00 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 15:30 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 16:00 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 16:30 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 17:00 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 17:30 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 18:00 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 18:30 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 19:00 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 19:30 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 20:00 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 20:30 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 21:00 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 21:30 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 22:00 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |
| 22:30 | 16:05~16:50 UBOUND MEDICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 筋膜リリース ~身体がふわっと軽くなる~ 橋松 恰加 | | | |

| 7/8(水) | | | | | |
|--|---|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| スタジオA | スタジオB | スタジオC | フィットネスプール | スイミングプール | ジム |
| 10:20~11:05 やさしい ラテンダンス 片山 千穂 | 10:15~11:00 美輪ライン エクササイズ 渡辺 美佐子 | 10:25~11:10 やさしいヨガ チカコ | 10:15~11:00 アクア 最上 優香 | | 10:30~11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 11:25~12:10 Choreospirals やさしい コロソバイラル 片山 千穂 | 11:20~12:05 有酸素機能改善 エクササイズ 渡辺 美佐子 | 11:30~12:15 身体を整える トレーニング&ストレッチ 小林 翔子 | 11:10~11:40 奇数週アクアヌードル 偶数週ミッドシェイプ 最上 優香 | 11:30~12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | |
| 12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP back number mix 駒谷 亜美×橋松 恰加 ¥330(税込) | 12:35~13:20 MEGADANCE 様々なダンスエクササイズ 二宮 由真 | 12:35~13:20 初めての太極拳 弘澤 成美 ¥330(税込) | 13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田 浩之 | 13:10~13:40 平泳ぎ ベースジック | 12:30~13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 13:35~14:20 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美 | 13:35~14:20 48式太極拳 弘澤 成美 | 13:45~14:15 はじめてのヨガ 岡村 幸 | 13:50~14:35 アクア 浜田 浩之 | | |
| 14:40~15:10 ZUMBA GOLD 武内 のぞ美 | 14:40~15:25 リラックスヨガ 岡村 幸 | 14:45~15:30 Wow! AIP 定員:28名 宮城 瑠唯果+α | | 14:50~19:20 ジュニア スイミング スクール | |
| 15:25~16:10 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 武内 のぞ美 | 15:45~16:30 ボディメンテナンス 駒谷 亜美 | 15:45~16:30 Lesmills tone テクニック講座 駒谷 亜美 ¥1,850(税込) | | | |
| 16:45~17:30 高強度インターバル トレーニング 萩原 香 | 16:45~17:30 LES MILLS BODYATTACK 駒谷 亜美 | 16:50~17:50 ヨガブロックケア 洪谷 輝幸 ¥550(税込) | | | |
| 18:20~18:50 GRIT 原田 祐美 | 18:20~18:50 はじめてのヨガ 萩原 香 | 18:30~19:30 back number mix KUMI ¥550(税込) | | | |
| 19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷 亜美 | 19:05~19:50 リラックスヨガ 萩原 香 | 20:00~21:10 水曜日限定 イベント ボクシング スクール 高橋 奈々+α 定員:48名 | 19:00~19:45 アクア 森田 さゆり | | |
| 21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 古泉 俊二郎 | 21:20~22:05 格闘技エクササイズ 古泉 俊二郎 | | | | |

| 7/9(木) | | | | | |
|---|--|---|---|--|---------------------------------------|
| スタジオA | スタジオB | スタジオC | フィットネスプール | スイミングプール | ジム |
| 10:00~10:45 協栄シェイプ ボクシング 穂田 陽子 | 10:15~11:00 バランス コーディネーション 佐古田 秀子 | 10:00~10:45 やさしいヨガ 萩原 香 | 10:15~11:00 アクア 吉田 賢一 | | 10:30~11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 11:05~12:05 RITMOS RITMOS No.88 11曲 全てコンプリートしよう! Sae ¥550(税込) | 11:20~12:05 やさしい リラックスヨガ 松成 広子 | 11:15~12:00 やさしい背骨 コンディショニング 小松 ゆき子 | 11:10~11:40 アクアベースジック 吉田 賢一 | 10:50~11:35 ヘビー スイミング スクール | 11:30~12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 12:20~13:05 ステップ ライト 竹内 愛 | 12:25~13:10 フラダンス ハワイの民族舞踊 田辺 紀子 | 12:15~13:00 サウンドフローヨガ Fuyuki 禰×願×ヨガ | 12:00~13:00 初級 成人スイミング スクール ※2コース使用 | 12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用 | 12:30~13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI | 14:10~14:55 ~Light~ 美輪ライン ストレッチ 渡辺 美佐子 | 13:30~14:30 短期教室 スクール | 13:45~14:15 アクアHIT 橋松 恰加 | | |
| 14:40~15:40 やまたつ オリジナルエアロ 山口 達 ¥550(税込) | 15:15~16:00 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤 亮子 ¥2,200(税込) | 14:50~15:35 BODYPUMP テクニック講座 スクワット編 駒谷 亜美×杉山 紗雨 ¥2,200(税込) | | 14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール | |
| 16:00~16:45 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 安田 裕作 | 16:30~18:20 HOT環境 Free Time ※予約不要 途中入場可 | 16:30~17:00 ジュニア スイミング スクール マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | | | |
| 18:00~18:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 能見 章子 | 18:00~18:30 Wow! AIP 高橋 奈々 ヒップアップトレーニング | 17:30~18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | | | |
| 19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 山上 莉穂 | 18:50~19:35 HOTYOGA コリオ 高橋 奈々 同じ動作で身体を整える | 18:30~19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | | | |
| 20:05~20:50 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美 | 19:15~20:15 ANTI GRAVITY ハンモック Exercise 古泉 俊二郎 定員:38名 | 19:30~20:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | | | |
| 21:10~22:10 UBOUND back number mix 駒谷 亜美 ¥550(税込) | 20:35~21:35 ANTI GRAVITY ハンモック Advanced | 19:30~20:30 超ダイエットアクア ~60分で燃焼のカケ~ 古泉 俊二郎 | 19:30~20:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | | |

21st ANNIVERSARY SPECIAL WEEK <7/7(火)~7/12(日)>

| 7/10(金) | | | | | |
|---------|--|--|-----------------------------|--|---------------------------------------|
| スタジオA | スタジオB | スタジオC | フィットネスプール | スイミングプール | ジム |
| 9:00 | | | | | |
| 9:30 | | | | | |
| 10:00 | 10:15~11:00 Balletone やさしいバレトン 白木 朋子 | 10:15~10:40 はじめてのHOTYOGA やさしいリラックスヨガ 三上 直子 | 10:00~10:45 アクア | | 10:30~11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 10:30 | 10:55~11:40 Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上 直子 | 10:15~11:00 やさしい ラテンダンス 渡部 利香 | MINORI | | |
| 11:00 | 11:15~12:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 郡山 秀子 | 10:55~11:40 ゆるめるヨガ | | | |
| 11:30 | 12:15~13:00 やさしいピラティス 畠山 和江 | 11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇 | | | |
| 12:00 | 12:55~13:55 LesMills BODYBALANCE back number mix 橋松 祐加×山上 莉穂 | 11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇 | 12:00~13:00 短期有料 スクール | 12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用 | 11:30~12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 12:30 | 13:15~14:00 リラックスヨガ 深須 恵子 | 12:15~13:00 グラマッスルフィット 美しく健康的な身体を作る miyu | | | |
| 13:00 | 14:20~15:05 UBOUND サウンドフローヨガ 山上 莉穂 | 12:55~13:55 LesMills BODYBALANCE back number mix 橋松 祐加×山上 莉穂 | | | |
| 13:30 | 15:25~16:25 LesMills BODYCOMBAT 21周年 スペシャルミドル Disc2 小山田 恵子 | 13:15~14:00 リラックスヨガ 深須 恵子 | | | |
| 14:00 | 16:05~16:50 バレーダンス アラブの民族舞踊 平山 美代子 | 14:10~14:55 バレエ YASUKO | | | |
| 14:30 | 16:40~17:30 マシンピラティス チカコ | 14:20~15:05 UBOUND サウンドフローヨガ 山上 莉穂 | | | |
| 15:00 | 17:30~18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 14:30~15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | | | |
| 15:30 | 18:00~18:45 ボル・ド・ブラ 美馬らん | 15:15~16:00 ダンス ストレッチ YASUKO | | | |
| 16:00 | 18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口 達 | 16:05~16:50 バレーダンス アラブの民族舞踊 平山 美代子 | | | |
| 16:30 | 19:00~19:30 MITTシェイブ 早川 陽佑 | 16:40~17:30 マシンピラティス チカコ | | | |
| 17:00 | 19:20~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美 | 17:30~18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | | | |
| 17:30 | 19:40~20:25 アクア | 18:10~19:00 マシンピラティス 美馬らん | | | |
| 18:00 | 20:25~21:10 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南 | 18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口 達 | | | |
| 18:30 | 21:30~22:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美 | 19:00~19:30 MITTシェイブ 早川 陽佑 | | | |
| 19:00 | | 19:20~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美 | | | |
| 19:30 | | 19:40~20:25 アクア | | | |
| 20:00 | | 20:25~21:10 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南 | | | |
| 20:30 | | 21:30~22:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美 | | | |
| 21:00 | | | | | |
| 21:30 | | | | | |
| 22:00 | | | | | |
| 22:30 | | | | | |

| 7/11(土) | | | | | |
|---|---|---|----------------------------|------------------------------------|----|
| スタジオA | スタジオB | スタジオC | フィットネスプール | スイミングプール | ジム |
| 9:00~9:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 佐藤 陽子 | 9:30~10:15 協栄シェイブ ボクシング 鈴木 奈津子 | 9:25~10:10 LesMills Shapes 青柳 紀映 | | | |
| 10:05~10:50 エアロビクス ライト 佐藤 陽子 | 10:35~11:20 背骨 コンディショニング 小林 伸江 | 10:45~11:30 Choreospirals やさしい コリオスバイラル 今井しのぶ | | 9:50~11:25 ベビー スイミング スクール | |
| 11:10~11:55 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri | 11:45~12:30 ジャズダンス 田畑 幸一 | 11:50~12:40 短期有料 スクール | | | |
| 12:10~12:55 UBOUND back number mix 駒谷 亜美×MAI | 12:45~13:05 ストレッチ | | 12:45~13:30 アクア 小山文乃 | | |
| 13:15~14:15 LesMills BODYPUMP HEAVY ※別途POP参照 | 13:30~14:15 エアロビクス コンボI 渡辺 美佐子 | 13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced | | | |
| 14:35~15:20 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将 | 14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise | | | | |
| 15:40~16:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 原田 拓実 | 15:40~16:25 HOTYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子 | 15:45~16:30 ステップ コンボI 渡辺 美佐子 | | | |
| 16:45~17:30 tone 有酸素×筋トレ 原田 拓実 | 16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本 美佳子 | 17:00~19:00 有料イベント | | | |
| 17:50~18:35 LesMills BODYJAM 川島 麻里奈 | 17:50~18:35 HOTYOGA リフレッシュ 角田 優美 | 17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之 | | | |
| 18:50~19:20 GRIT 原田 拓実 | | 18:15~19:30 無料イベント シンクロ BOYS&GIRLS ~さあ、シンクロしよう~ [持ち物] スイムキャップ ゴーグル 浜田浩之 | | | |

~ご参加料金~
LesMills BODYPUMP HEAVY
 S席 11名: ¥2,200(税込)
 A席 10名: ¥1,650(税込)
 B席 32名: ¥1,100(税込)

| プログラム定員 | |
|-----------|---|
| スタジオA | 55名 |
| スタジオB | 50名 |
| スタジオC | 30名 35名 |
| ステップレッスン | A: 55名 C: 20名 |
| GRIT・TONE | A: 45名 C: 20名 |
| UBOUND | 45名 |
| バレエ | バレエバー使用のため、WEB予約と実際の立ち位置が異なります。インストラクターの指示に従ってください。 |
| プール | アクア・ミット: 38名 水中ウォーキング: 29名 |

| 7/12(日) | | | | | |
|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| スタジオA | スタジオB | スタジオC | フィットネスプール | スイミングプール | ジム |
| 9:15~9:45 エアロスタート 竹内 愛 | 9:45~10:15 はじめてのHOTYOGA ゆったりヨガ AI | 8:45~9:30 LesMills BODYCOMBAT 青柳 紀映 | | 8:30~9:15 ベビースイミング | |
| 10:00~10:45 エアロビクス コンボI 竹内 愛 | 10:35~11:20 HOTYOGA リフレッシュ AI | 9:20~11:20 格闘技エクササイズ | 9:50~10:20 水中ウォーキング 山本 彩海 | 9:20~11:20 ジュニア スイミング スクール | 10:30~11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 11:05~11:50 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子 | 11:40~12:25 HOTYOGA デトックス 駒谷 亜美 | 11:00~11:45 エアロビクス ミドル 竹内 愛 | 10:30~11:15 アクア 山本 彩海 | | |
| 12:05~13:05 LesMills BODYATTACK back number mix 角田 優美×田中 あおい | 12:05~12:35 GRIT 茂木 隆将 | 12:05~12:35 GRIT 茂木 隆将 | 11:25~11:55 スイムスタート | | |
| 13:25~14:25 LesMills BODYPUMP back number mix 白川 貴史×駒谷 亜美 | 13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城 瑠唯果 | 12:50~13:50 無料イベント 体力測定 ※別途POP参照 | 12:00~13:00 初級 成人スイミング スクール ※2コース使用 | 12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用 | 11:30~12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 |
| 14:45~15:30 LesMills Shapes 駒谷 亜美 | 14:45~15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原 美奈 | 13:10~13:40 背泳ぎ ベースック | | | |
| 15:50~16:35 FIGHT DO 本間 幹泰 | 15:55~16:40 Choreospirals コリオスバイラル 栗原 美奈 | 14:15~15:05 マシンピラティス | | | |
| 16:55~17:40 UBOUND 本間 幹泰 | 17:00~17:45 リラックスヨガ 萩原 香 | 15:20~16:10 マシンピラティス | | | |
| 18:30~19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 18:30~19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 15:40~16:40 無料イベント スピード& ディスタンス | | | |
| 19:00~19:30 MITTシェイブ 早川 陽佑 | 19:00~19:30 MITTシェイブ 早川 陽佑 | 16:45~17:30 BODYBALANCE テクニク講座 山上 莉穂 | 17:00~18:00 アクア | | |
| 19:30~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美 | 19:40~20:25 アクア | 17:30~18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | | | |
| 20:25~21:10 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南 | 20:25~21:10 LesMills BODYCOMBAT back number mix 原田 拓実×栗原 和夫 | 18:30~19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | | | |
| 21:30~22:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美 | | 18:30~19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | | | |

有料イベント、無料イベント
 申込: WEB予約 (イベント予約) のみ
 6/16(火) 18:00~各レッスン30分前まで
 ※時間外利用、他店舗相互利用、法人会員様は
 別途施設利用料が発生いたします
 キャンセル: 各レッスン前日までにお願いいたします
 支払: WEB決済 ※クレジットカードのみ
OWEB予約プログラム参加方法
 ・レッスン開始前までにWEB予約が必須
 ・レッスン開始10分前までに各来館(チェックイン)がない場合
 自動キャンセルとなりますのでご了承ください。
 ・10分前を過ぎた場合、直前予約をご利用ください

※21周年プログラムウィークに伴い
 通常レッスンの開始が異なる場合がございます
 必ずスケジュールご確認の上、ご予約をお願いいたします