

2026年10月12日(月) スポーツの日

	studio A	studioB	Pool
9:30		女性限定	
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 遠藤珠海	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 HOTYOGA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 池田	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス
12:30			有料
13:00	12:55~13:40 MEGADANZ しんDo	12:55~13:40 リラックスヨガ 木崎 純	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12
13:30			
14:00	14:00~14:45 ペルビックストレッチ 木崎 純	13:55~14:40 Wow! HIP NONOKA	
14:30			
15:00	15:00~15:45 スローボディシェイプ 中村勝美	14:55~15:40 美軸ラインストレッチ TOMOMI	
15:30			
16:00	16:00~16:45 けいらくストレッチ 中村勝美	16:00~16:45 ボディメンテナンスビギナー 渋谷輝幸	
16:30			
17:00	無料event 17:05~17:50 LesMILLS BODYPUMP 稲村未彩紀×横地	17:00~17:45 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	
17:30			
18:00	18:10~18:55 LesMILLS BODYATTACK 横地	18:00~18:45 リラックスヨガ 千葉博美	
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。

Information

LesMILLS
BODYPUMP

WOW! HIPデビュー以来のジョイント
トレッスン!!

成長した横地と稲村の繰り広げる世
界観「スポーツの日」ということ
は・・・

是非ご参加お待ちしております。

★無料イベント★

[定員]

40名

[参加費]

無料

[申込方法]

Webサービス⇒通常予約

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

ボディメンテナンス
ビギナー

ビギナークラスでは、通常のエクササイズではなく、セルフマッサージとストレッチを中心にゆっくりとお体を調整していきます。エクササイズについていけるか不安を感じる方に、ぜひおすすめです！

【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。