

2026年11月3日(火)文化の日

Time schedule

Information

	studio A	studioB	Pool
9:30			
10:00			
10:30	10:00~10:45 エアロウォーク 谷口浩子	10:00~10:45 サウンドバス〜生演奏〜 NONOKA	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室
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	12:10~12:55 A-FIT BOX 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			
13:30	13:15~13:45 WOW! HIP 横地	13:15~14:00 ピラティスフロー 今井しのぶ	
14:00	14:00~14:45 MEGADANZ Ami	14:15~14:45 筋膜リリース 横地	14:05~14:35 背泳ぎベーシック
14:30			
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 松田有輝也	15:10~16:10 キダー 体育スクール	
15:30			15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール B-15
16:00			
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA	16:20~17:20 キダージュニア 体育スクール	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール B-16
17:00			
17:30	有料event		
18:00	17:30~18:30 RITMOS 〜BACK NUMBER SPECIAL〜 佐藤陽子	17:30~18:30 ジュニア 体育スクール	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール B-17
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

サウンドバス

〜生演奏〜

サウンドバスとは、直訳で「音浴」を表すその言葉通り、まるで音のお風呂に浸るような体験ができるリラクゼーション方法メディテーションの一種。

★こんな方におすすめ★

- ・最近、眠りが浅いと感じる
- ・自律神経やホルモンバランスが気になる
- ・自分を整える時間がほしい
- ・癒しを学び、仕事にも活かしたい
- ・音や振動に惹かれる感覚がある

[定員]

40名

[申込方法]

Webサービス⇒通常予約

RITMOS

〜BACK NUMBER SPECIAL〜

『明るくて楽しい曲を踊りやすい曲からちょっとワクワクするような曲まで満遍なくチョイスします！汗だく間違えなしです。一緒に楽しみましょう！』

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

2026年10月13日(火)10:00〜

レッスン開始30分前まで

[定員]50名

[参加費] ¥550円 (税込)

[申込方法]

Webサービス⇒イベント予約

※Web決済のみとなります。

赤枠のレッスンは
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。

※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。

※イベント予約の際、受講場所ご確認の上ご予約をお願い致します。