

2026年9月21日(月) 敬老の日

Information

MEGADANZ
RADICAL FITNESS

この日新しい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！！

★無料イベント★

[参加費] 無料

[定員] 50名

[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

ストレッチ
レクチャークラス

ベテランパーソナルトレーナーがセルフストレッチを伝授するクラス。身体が硬い方や運動初心者の方も、安心してこなえます。

★無料イベント★

[参加費] 無料

[定員] 40名

[申込方法]

Webサービス⇒通常予約

	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	無料event		有料
13:00	12:55~13:40 MEGADANZ しんDo×スタッフ	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	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール A-15
15:30			
16:00	有料event ※詳細については、 別POPをご確認ください	16:05~16:50 けいらくストレッチ 中村勝美	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16
16:30	16:10~17:10 LES MILLS BODYATTACK 猪股愛美×大久保×横地		
17:00		17:10~18:10 鍛える前に整える肩のコン ディショニング講座 緒方	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17
17:30	17:30~18:05 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 大久保		
18:00			
18:30	18:20~19:05 LAOUND NONOKA	18:30~19:15 ストレッチ レクチャークラス 尚武	黄色の枠は 通常レッスンと異なります。
19:00			
19:30	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。 ※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、受講場所をご確認の上ご予約をお願い致します。		
20:00			