

2026年9月22日(火)国民の休日

Time schedule

Information

	studio A	studioB	Pool
9:30			
10:00			
10:30	10:00~10:45 エアロワーク 谷口浩子	10:00~10:45 ChoreoSpirals 片山千穂	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	13:15~13:45 アクア30 吉田賢一
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA	14:15~14:45 YOGAコリオ Rin	13:55~14:25 アクアHIIT30 吉田賢一
14:30			14:35~15:05 平泳ぎベーシック
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			
16:00	16:05~16:50 LES MILLS Shapes スタッフ	16:20~17:20 キダージュニア 体育スクール	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール B-15
16:30			16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール B-16
17:00	17:10~17:40 サウンドバス～生演奏～ NONOKA		17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール B-17
17:30			
18:00	有料event 18:00~19:00 RITMOS ～新曲発表会～ 佐藤陽子	17:30~18:30 ジュニア 体育スクール	
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。

LES MILLS
Shapes

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♪

★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

サウンドバス

『生演奏』 + 『ストレッチ』

生演奏で提供するシンギングボウルの倍音と振動の深い響きの中で重力に身を委ねるストレッチを行います。究極の休息体験をぜひご体感ください。

★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

RITMOS

～新曲発表会～

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

2026年8月25(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。



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、受講場所ご確認の上ご予約をお願い致します。