

# 2025年11月3日(月) 文化の日

	studio A	studioB	Pool
9:30			
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:40~10:25 HOTYOGA骨盤調整 ユキ	9:40~10:10 アクアサーキット30 吉田賢一
10:30			10:20~10:50 70'&80' POP'sでアクア30 吉田賢一
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOT YOGAビギナー ユキ	
11:30			
12:00	11:55~12:40 <b>RITMOS</b> YASUCO	11:55~12:25 Warmストレッチ 乾	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 <b>MEGADANZ</b> 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 <b>Wow! HIP</b> 横地	
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	16:00~16:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 横地	16:10~16:55 けいらくストレッチ 中村勝美	
16:30	有料event		
17:00	16:50~17:50 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 大久保		
17:30			
18:00	有料event	18:00~18:45 ピラティス 尚武	
18:30	18:10~19:10 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 三上×大久保×MIHO		
19:00			
19:30			
20:00			

## Information

### ～アクアイベント～

【9:40～10:10】  
水中での筋肉トレーニングをサーキット形式で連続して行ないます。

【10:20～10:50】  
懐かしい70'&80'POP's♪でアクア30を行います！  
皆様のご参加心よりお待ちしております♪

### ★無料イベント★

[参加費] 無料  
[定員] 66名  
[申込方法]  
Webサービス⇒通常予約



### LES MILLS BODYATTACK



### LES MILLS BODYCOMBAT



### ★有料イベント★

[お申込み・入金期間]  
10月6日(月)10:00～  
各レッスン開始30分前まで

[参加費]  
BODYATTACK  
¥550円 (税込)  
BODYCOMBAT  
¥1,100円 (税込)  
・両方申込の場合  
2レッスンで¥1,100円 (税込)  
**550円お得！！**

### [定員]

BODYATTACK⇒50名  
BODYCOMBAT⇒50名

### [申込方法]

Webサービス⇒イベント予約

黄色の枠は  
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。

※ご入金後のキャンセルは致しかねます。

※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。