

2025年5月5日(月) こどもの日

Information



通常45分のレッスンを60分で行います!!

一人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて動く有酸素エクササイズプログラムです。カラダを引き締めたい方やダイエットされたい方にオススメです。

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

4月7日(月)10:00～

各レッスン開始30分前まで

[参加費]

¥550円(税込)

[定員]

40名

[申込方法]

姿勢美人を目指そう!

～より軽やかに美しく～

柔らかい布製のツールを使ったエクササイズです。

布が体に触れることで固有感覚受容器への感覚入力が促進され、動きやすさが向上します。

また、布を引き伸ばしながら動くことで重力下で必要とされる遠心性の筋収縮を引き出すことができるので、姿勢改善の効果が期待できます。

こんな方に**オススメ!**

・美しい姿勢を目指している方

・背骨の動きが硬いと感じている方

・軽やかに歩きたい方

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

4月7日(月)10:00～

各レッスン開始30分前まで

[参加費]

¥1,500円(税込)

[定員]

12名

[申込方法]

Webサービス⇒イベント予約

studio A

studioB

Pool

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

9:50～10:35
24式太極拳
大久保朋美

10:50～11:35
ステップライト45
YASUCO

11:55～12:40
RITMOS
YASUCO

13:00～13:45
リラックスヨガ
木崎 純

14:05～14:50
ベルビクストレッチ
木崎 純

15:10～15:55
スローボディシェイプ
中村勝美

16:10～16:55
けいらくストレッチ
中村勝美

17:25～18:25
UBOUND.
大久保

女性限定

9:40～10:25
HOTYOGA骨盤調整
ユキ

10:45～11:30
HOT YOGAビギナー
ユキ

11:55～12:25
Warmストレッチ
乾

12:45～13:30
MEGADANZ
しんDo

13:50～14:35
LES MILLS
BODYBALANCE
MIHO

14:50～15:35
美軸ライン
ストレッチ
TOMOMI

有料event

15:55～16:55
姿勢美人を目指そう!
～より軽やかに美しく～
緒方 美保

17:15～18:00
LES MILLS
Shapes
MIHO

10:00～10:45
アクア45
吉田賢一

12:00～12:30
フィンスイム
アドバンス

12:45～13:45
成人
スイミングスクール
A-12

15:15～16:15
ジュニア
スイミングスクール
A-15

16:15～17:15
ジュニア
スイミングスクール
A-16

17:15～18:15
ジュニア
スイミングスクール
A-17

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。