

2025年8月11日(月) 山の日

Information

	studio A	studioB	Pool
9:30		女性限定	
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HIT30 吉田賢一
10:30			10:20~10:50 50'&60' 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 RITMOS YASUCO	11:55~12:40 FIGURE8 しんDo	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 MEGADANZ 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	Warmクラス! 13:55~14:40 美軸ラインストレッチ TOMOMI	
14:30			
15:00	15:00~15:45 スローボディシェイプ 中村勝美	HOTクラス! 内容別紙記載 14:55~15:40 WOW! HIP 稲村未彩紀	
15:30			
16:00	有料event		15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール A-15
16:30	16:15~17:15 LES MILLS BODYATTACK 家城和大×福山	16:00~16:45 けいらくストレッチ 中村勝美	
17:00			16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16
17:30	有料event		
18:00	17:35~18:35 LES MILLS BODYCOMBAT 家城和大×rio	17:15~18:30 HOT Free time	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17
18:30			
19:00			黄色の枠は 通常レッスンと異なります。
19:30			
20:00			

～アクアイベント～

【9:40～10:10】

前半はゆったりとした準備運動をした後、後半は早い動き20秒＋休憩10秒をくりかえす爆発的な運動をします!

【10:20～10:50】

エモい50'&60'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
BODYATTACKLES MILLS
BODYCOMBAT

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

7月14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)

[定員]

BODYATTACK⇒50名

BODYCOMBAT⇒50名

[申込方法]

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。