

2025年9月15日(月)敬老の日

	studio A	studio B	Pool
9:30			
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美	女性限定 9:40~10:25 HOTYOGA骨盤調整 川谷幸子	
10:30			
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOTYOGAピギナー 川谷幸子	無料event
11:30			11:00~11:45 アクア45 三上×スタッフ
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:55~12:25 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	13:55~14:40 Wow! HIP 稲村未彩紀	
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 LES MILLS BODYBALANCE MIHO	
15:30			
16:00	無料event	16:00~16:45 けいらくストレッチ 中村勝美	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール A-15
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 福山×スタッフ		
17:00		有料event	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16
17:30	17:25~18:25 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介×三上	17:05~18:05 『布の魔法でガチガチ背骨を 解放しよう』 ~動きやすい＆疲れづらい身体づくり~ 緒方 美保	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17
18:00		詳細は別途POPにて ご案内致します。	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

Information

アクア45



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★

[お申込み期間]

8月18日(月)10:00~
各レッスン開始30分前まで

[参加費]

無料

[定員]

アクア45⇒ 66名

BODYPUMP⇒ 40名

[申込方法]

Webサービス⇒イベント予約

LES MILLS BODYCOMBAT



ジェクスー大井町とコラボイベン
ト!!

大井町大人気インストラクターが東神
奈川に! パワフルな2人と最高の60分
を楽しませるか?

皆様のご参加心よりお待ちしております♪

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

8月18日(月)10:00~
各レッスン開始30分前まで

[参加費]

¥ 1,100(税込)

[定員]

BODYCOMBAT⇒ 50名

[申込方法]

Webサービス⇒イベント予約

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、受講場所をご確認の上ご予約をお願い致します。

黄色の枠は
通常レッスンと異なります。