

2026年1月12日(月) 成人の日 (訂正版)

Information

LES MILLS
BODYBALANCE

★無料イベント★

[お申込み・入金期間]

1月8日(木)14:00～

各レッスン開始30分前まで

[参加費]無料

[定員]40名

[申込方法]

Webサービス⇒通常予約

けいらくストレッチ

東洋医学概念に基づいたストレッチのクラスです。気の通り道である「経絡」と骨格筋を連動させて行うストレッチで季節に対応したカラダづくり、自然治癒力、免疫力の向上を図ります。

※シューズは必要ありません。

	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	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一
10:30			
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOT YOGAピギナー ユキ	
11:30			
12:00	11:55~12:40 RITMOS 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 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 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			15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール A-15
16:00	16:00~16:45 けいらくストレッチ 中村勝美		
16:30			16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16
17:00	17:05~17:50 LES MILLS BODYBALANCE rio		
17:30			17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17
18:00			
18:30		18:15~19:00 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	黄色の枠は 通常レッスンと異なります。
19:00			
19:30			
20:00			

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。