

2026年1月12日(月) 成人の日

Information

	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 HOT YOGA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ビギナー 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			
16:00	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			16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16
17:00	無料event	17:05~17:50 LesMills BODYBALANCE 松田有輝也×rio	
17:30			17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17
18:00	有料event		
18:30	18:10~19:10 LesMills BODYATTACK 松田有輝也×福山	18:15~19:00 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	
19:00			
19:30	<p>営業時間 8:00~20:00(各種お手続きは19:00まで)</p> <p>※デイタイム会員様は時間外利用料¥1,650円がかかります</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※ご入金後のキャンセルは致しかねます。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>		
20:00			

LesMills
BODYBALANCE**LesMills**
BODYATTACK

日本を代表するLes Millsトレーナー松田有輝也インストラクターが東神奈川店で初ジョイント!! 普段のレッスンでは味わえない達成感をや最高のLes Mills Lifeと一緒に味わいませんか? 皆様のご参加を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]40名
[申込方法]
Webサービス⇒通常予約

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]
12月15日(月)10:00~
各レッスン開始30分前まで
[参加費]
BODYATTACK
¥550円(税込)
[定員]BODYATTACK⇒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。

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