

2026年5月4日(月) みどりの日

	studio A	studio B	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 Nori×2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 MEGA DANZ しんDo	12:55~13:40 ZENSEE(陽) MIHO	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 LES MILLS BODYBALANCE MIHO	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	14:55~15:25 筋膜リリース スタッフ	
15:30			
16:00	無料event		15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール A-15
16:30	16:10~16:55 LES MILLS Shapes 青柳紀映×MIHO	16:00~16:45 けいらくストレッチ 中村勝美	
17:00	無料event		16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16
17:30	17:20~18:05 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 浅川裕司×青柳紀映	17:50~18:20 ボディメンテナンスストレッチ 渋谷輝幸	
18:00			17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17
18:30	有料event		
18:30	18:30~19:30 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司×横地	18:35~19:05 ボディメンテナンストレーニング 渋谷輝幸	
19:00			
19:30			
20:00			

Information

～アクアイベント～

[9:40~10:10]
前半はゆっくりとウォーミングアップ
後半に全力20秒+休憩10秒を8セット=4分で思いっきり盛り上げます!
【10:20~10:50】
アクアダンスの30分ですが、いつもより少しだけレベルアップします。ノリノリ(Nori x 2)の雰囲気を実施します。
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 BODYPUMP HEAVY **LES MILLS Shapes**

LES MILLS BODYPUMP

浅川裕司 横地

★有料イベント★
[お申込み・入金期間]
4月13日(月)10:00~
各レッスン開始30分前まで
[参加費]
1,100円(税込)
[定員]
40名
[申込方法]
Webサービス⇒イベント予約
※WEB決済のみとなります。

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。
※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。

黄色の枠は
通常レッスンと異なります。