

2026年5月5日(火)こどもの日

Time schedule

Information

	studio A	studio B	Pool
9:30			
10:00			有料
10:00~10:45	エアロウォーク 谷口浩子	10:00~10:45 <i>Choreospirals</i> 片山千穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室
10:30			
11:00			
11:05~11:50	ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00~11:45 リラックスヨガ 三船麻里子	11:20~11:50 水中ウォーキング 根岸
11:30			
12:00			
12:10~12:55	A-FIT BOX Aya	12:05~12:50 スリムフローヨガ 三船麻里子	12:00~12:30 ディスタンス
12:30			
13:00			12:45~13:15 ミットシェイプ 鳥居×根岸
13:10~13:40	LES MILLS BODYBALANCE MIHO	13:15~14:00 ピラティスフロー 今井しのぶ	13:25~13:55 アクア30 鳥居
13:30			
14:00	有料event		
14:00~15:00	LES MILLS BODYPUMP 松田有輝也×大久保	14:15~14:45 ZENSEE(陽) MIHO	14:05~14:35 クロールベーシック
14:30			
15:00			
15:20~15:50	LES MILLS GRIT~Strength~ 松田有輝也	15:10~16:10 キンダー 体育スクール	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール B-15
15:30			
16:00	有料event		
16:10~17:10	RITMOS Yoko's special back number 佐藤 陽子	16:20~17:20 キンダージュニア 体育スクール	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール B-16
16:30			
17:00			
17:30	無料event		
17:30~18:15	LES MILLS BODYPUMP HEAVY 谷 顕真×大久保	17:30~18:30 ジュニア 体育スクール	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール B-17
18:00			
18:30	有料event		
18:35~19:35	LES MILLS BODYCOMBAT 谷 顕真×大久保		
19:00			
19:30			
20:00			

RITMOS

~Yoko's special back number~

『明るくて楽しい曲を踊りやすい曲から
ちょっとワクワクするような曲まで満遍
なくチョイスします!また扇子を使うフ
ラメンコを1曲入れます。あとより楽し
めますよ♪ 60分11曲大汗かいて一緒に楽
しく踊りましょう*』

(扇子はなくても問題はありません)

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

2026年4月14日(火)10:00~

レッスン開始30分前まで

[参加費] ¥550円 (税込)

[定員]50名

[申込方法]

Webサービス⇒イベント予約



LES MILLS BODYPUMP



LES MILLS BODYCOMBAT

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

2026年4月14日(火)10:00~

各レッスン開始30分前まで

[定員]

BODYPUMP⇒40名

BODYCOMBAT⇒50名

[参加費]

BODYPUMP⇒¥550円 (税込)

BODYCOMBAT⇒A席 ¥3,850円 (税込)

⇒B席 ¥2,200円 (税込)

[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。

※イベント詳細は別紙でご案内させて
いただきますのでもうしばらくお
待ちください。

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。