

2026年5月6日(水) 振替休日

Information

YUNOKIインストラクター ラテンダンス



このクラスはラテン特有の骨盤や肩甲骨の回旋動作を取り入れた有酸素運動で、脂肪燃焼に効果的なプログラムです！
オルタネイトに進めていくことで左右の筋バランスを整えて、体幹の柔軟性や筋力を高めていきます。

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

4月15日(水)10:00～

各レッスン開始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

※Web決済のみとなります。

Time	studio A	studio B	Pool
9:30			
10:00	9:55～10:40 ラテンエクスペス コンサルサ 和田節子	9:30～10:15 24式太極拳 遠藤珠海	
10:30		10:30～11:15 LES MILLS BODYBALANCE MIHO	10:00～10:45 アクア45 石綿由美
11:00	11:00～11:45 ZUMBA 和田節子		
11:30		11:30～12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田	11:00～11:45 ベビースイミング スクール
12:00	12:05～12:50 LES MILLS Shapes MIHO	12:30～13:00 Warmストレッチ 池田	12:15～12:45 背泳ぎベーシック
13:00		13:10～13:55 LAOUND. Kana	13:10～13:40 水中ウォーキング 鳥居
13:30		13:15～14:00 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI	
14:00			
14:30	14:25～15:10 エアロピクスミドル45 斉藤朋子	14:15～15:00 フラダンス 根岸一枝	14:30～15:30 ジュニア スイミングスクール C-14
15:00			
15:30	15:30～16:15 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子	15:40～16:40 ベーシックキッズ チアスクール	15:30～16:30 ジュニア スイミングスクール C-15
16:00			
16:30	16:30～17:15 リラクソヨガ 斉藤朋子	16:50～17:50 ベーシックキッズ ジュニア チアスクール	16:30～17:30 ジュニア スイミングスクール C-16
17:00			
17:30			
18:00	有料event		17:30～18:30 ジュニア スイミングスクール C-17
18:30	18:15～19:15 ラテンダンス60 YUNOKI	黄色の枠は 通常レッスンと異なります。	18:30～19:30 ジュニア スイミングスクール C-18
19:00			
19:30			
20:00	<p>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。</p>		