

2026年7月20日(月) 海の日

	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 HOTYOGAビギナー ユキ	
11:30			
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:50~12:35 Wow! HIP 横地×スタッフ	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		
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	15:55~16:40 ベリーダンス TOMOMI	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール A-15
16:30			
17:00	17:00~17:45 Uaround NONOKA	17:00~17:30 ボディメンテナンスビギナー 渋谷輝幸	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16
17:30			
18:00	有料event	17:45~18:30 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17
18:30	18:10~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA×大久保		
19:00			
19:30			
20:00			

黄色の枠は
通常レッスンと異なります。

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。

Information



この日新しいインストラクターが誕生します!

温かい目でお迎えください♪

どのスタッフが参加するかお楽しみに!!

★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

LES MILLS
BODYCOMBAT

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

2026年6月22日(月)10:00~

レッスン開始30分前まで

[定員]

50名

[参加費]

¥550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。

ボディメンテナンス

セルフマッサージ&ストレッチで、手軽にボディメンテナンス!

道具は一切使いません。身体が硬い方や運動初心者の方も、安心しておこなえます。

★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