

## 2026年8月11日(火)山の日

## Time schedule

## Information

|       | studio A                                               | studioB                              | Pool                                     |
|-------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| 9:30  |                                                        |                                      |                                          |
| 10:00 |                                                        |                                      |                                          |
| 10:30 | 10:00~10:45<br>エアロワーク<br>谷口浩子                          | 10:00~10:45<br>ChoreoSpinals<br>片山千穂 | 10:00~10:45<br>やさしい<br>水中運動教室            |
| 11:00 |                                                        |                                      |                                          |
| 11:30 | 11:05~11:50<br>ダンスエアロ45<br>谷口浩子                        | 11:00~11:45<br>リラックスヨガ<br>三船麻里子      | 11:20~11:50<br>水中ウォーキング<br>根岸            |
| 12:00 |                                                        |                                      |                                          |
| 12:30 | 12:10~12:55<br>A-FIT BOX<br>Aya                        | 12:05~12:50<br>スリムフローヨガ<br>三船麻里子     | 12:00~12:30<br>ディスタンス                    |
| 13:00 |                                                        |                                      | 12:45~13:30<br>アクア45<br>鳥居               |
| 13:30 | 13:15~13:45<br>NOW! HIP<br>NONOKA                      | 13:15~14:00<br>ピラティスフロー<br>今井しのぶ     |                                          |
| 14:00 | 14:00~14:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>NONOKA       | 14:15~14:45<br>YOGAコリオ<br>Rin        | 14:05~14:35<br>平泳ぎベーシック                  |
| 14:30 |                                                        |                                      |                                          |
| 15:00 | 15:00~15:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>HEAVY<br>松田有輝也 | 15:10~16:10<br>キンダー<br>体育スクール        |                                          |
| 15:30 |                                                        |                                      | 15:30~16:30<br>ジュニア<br>スイミングスクール<br>B-15 |
| 16:00 | 有料event                                                |                                      |                                          |
| 16:30 | 16:10~17:10<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>松田有輝也×横地     | 16:20~17:20<br>キンダージュニア<br>体育スクール    | 16:30~17:30<br>ジュニア<br>スイミングスクール<br>B-16 |
| 17:00 |                                                        |                                      |                                          |
| 17:30 | 有料event                                                |                                      |                                          |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>RITMOS<br>~backnumber Special~<br>佐藤陽子  | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>体育スクール        | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>スイミングスクール<br>B-17 |
| 18:30 |                                                        |                                      |                                          |
| 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、受講場所確認の上ご予約をお願い致します。

LES MILLS  
BODYATTACK

## ★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

2026年7月14日(火)10:00~

レッスン開始30分前まで

[定員]50名

[参加費]

A席⇒¥1,100円(税込)

B席⇒¥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。

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

## RITMOS

## ~backnumber Special~

『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。ある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ございません)

## ★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

2026年7月14(火)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。

