

2024年5月3日(金) 祝日レッスンスケジュール

2024年5月4日(土) 特別レッスンスケジュール

2024年5月5日(日) 特別レッスン

時間	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00				
10:00		★GW特別プライベート★ ヘアでも可能！(ヘアの場合1人2,200円) ご希望の方はビデオ撮影も出来ます！		
11:00	10:30~11:00 プライベート 太智直子			
12:00	ゆったり加泳 太智直子 11:10~12:10	太極拳(中級) 吳静 11:00~12:00		
13:00	チャレンジドリ 太智直子 12:20~13:05	12:15~12:45 近藤雄作 定員：30名		
14:00	13:30~14:00 ハカライ(お悩み相談) 秋田真澄	13:00~13:45 パワーカデイ45 近藤雄作 定員：30名	1,100円 【あなたの筋肉年齢いくつ？】 ～筋肉・ハカライのチャックで自分の 身体を知ろう～ 吉藤翔太郎 13:00~14:00	
15:00	14:05~14:35 加泳(お悩み相談) 秋田真澄	WEB予約順で入場 14:20~15:20 筋トレ 飯尾亜希 定員：35名		
16:00		1,100円 16:00~17:00 プライベート ～GW特別ジョイント～ kaito×遠井駿介		
17:00		1,100円 17:20~18:20 ユニバウンド ～GW特別ジョイント～ kaito×遠井駿介 定員：16名		
18:00			★会員様 4/25(木) 8:00～ かんたん予約アプリから	
19:00			★外部の方 4/30(火) 10:00～ お電話にて ※予約順でのご入場	
20:00			★外部の方 4/30(火) 10:00～ お電話にて ※予約順でのご入場	

【祝日レジャーのご予約について】
・ご予約は4/25(木)8:00よりご予約専用予約ページで承ります。※70円領収を除く
・ご予約の方は、別途施設使用料2,200円がかかります。
■ゆったり加泳 料金:550円 定員40名
時間:11:10~12:10 担当:太智直子
ゆったりと長く泳げる加泳を身に付けよう！レジャー外、持久力向上、健康維持に適した泳ぎ方を！
■チャレンジドリ 料金:550円 定員40名
時間:12:20~13:05 担当:太智直子
ただ、何となく自己流で泳いでませんか？様々なドリを楽しく取り入れて、効果的に泳力アップしましょう！
■ハカライ(お悩み相談) 料金:550円 定員40名
時間:13:30~14:00 担当:秋田真澄
ご自身のハカライ、泳ぎにお悩みはありませんか？ハカライと修正ポイント・練習方法をお伝えしていきます。
■加泳(お悩み相談) 料金:550円 定員40名
時間:13:30~14:00 担当:秋田真澄
ご自身の加泳、泳ぎにお悩みはありませんか？ポイントと修正ポイント・練習方法をお伝えしていきます。
★プライベート～GW特別ジョイント～ 料金:1,100円 定員40名 ★ユニバウンド～GW特別ジョイント～ 料金:1,100円 定員16名
時間:16:00~17:00 担当:kaito×遠井駿介 時間:17:20~18:20 担当:kaito×遠井駿介
kaito×遠井駿介のこの日限りの復活！！遠井駿介とのGW特別レジャーをお楽しみください！！

※外部の方は、別途施設使用料2,200円がかかります。

ご不明な点がございましたらお問合せください。 大倉山店 電話045-5333-4848

時間	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00				
10:00				
11:00	777 山下基子 10:00~10:45			42式太極拳 野田康太 10:00~11:00
12:00	777 山下基子 11:00~11:30	1,100円 プライベート ～specialイベント～ 鳴海雄人×寶達真紀子 波多野勝文×yuki 11:30~12:30	11:15~11:30 お祭り 加藤剛	
13:00			11:50~13:05 お祭り 加藤剛	
14:00			13:45~14:00 お祭り 【下半身】	
15:00			14:10~14:40 お祭り	
16:00			15:00~16:00 プライベート スクール HARUKA 定員:8名	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				

★会員様
4/25(木) 8:00～
かんたん予約アプリから

★外部の方
4/30(火) 10:00～
お電話にて
※予約順でのご入場

★会員様
4/25(木) 8:00～
かんたん予約アプリから

★外部の方
4/30(火) 10:00～
お電話にて
※予約順でのご入場

【祝日レジャーのご予約について】
・ご予約は4/25(木)8:00よりご予約専用予約ページで承ります。※70円領収を除く
■プライベート～specialイベント～ 料金:1,100円 定員40名
時間:11:30~12:30 担当:鳴海雄人×寶達真紀子×波多野勝文×yuki
この日限りの4人ジョイント！GW限定のプライベートをご堪能あれ！
■はじめましてのプライベート 料金:550円 定員40名
時間:13:30~14:30 担当:HARUKA
基本的な動作をいくつか練習した後、曲に合わせて振付を踊ってみましょう！

※外部の方は、別途施設使用料2,200円がかかります。

ご不明な点がございましたらお問合せください。 大倉山店 電話045-5333-4848

時間	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00				
10:00				
11:00	777 福葉孝宏 10:30~11:15	調整 & ストレッチ 竹内典子 10:00~11:00		
12:00		WEB予約順で入場 11:30~12:30 筋トレ 中谷亜紀子	11:10~11:25 お祭り 【腹筋】 11:30~12:00 のびのびスイ ミング 11:30~12:00	
13:00		12:45~13:25 パーソナル 本多貴子	12:20~13:20 気功法 住野きく恵	
14:00		1,100円 13:40~14:55 プライベート HARUKA×AYUMI	14:00~14:45 お祭り 【お祭り】 竹内京子	
15:00		1,100円 15:00~16:10 ユニバウンド ～GW特別ジョイント～ 緑川琴美×谷内里佳 定員:16名	14:55~15:40 お祭り 【お祭り】 竹内京子	
16:00			15:50~16:20 お祭り 【お祭り】 竹内京子	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				

★会員様
4/25(木) 8:00～
かんたん予約アプリから

★外部の方
4/30(火) 10:00～
お電話にて
※予約順でのご入場

★会員様
4/25(木) 8:00～
かんたん予約アプリから

★外部の方
4/30(火) 10:00～
お電話にて
※予約順でのご入場

【祝日レジャーのご予約について】
・ご予約は4/25(木)8:00よりご予約専用予約ページで承ります。※70円領収を除く
■プライベート 料金:550円 定員40名
時間:14:00~15:00 担当:高木裕太
■プライベート 料金:550円 定員40名
時間:15:05~15:35 担当:高木裕太
■ユニバウンド～GW特別ジョイント～ 料金:1,100円 定員16名
時間:16:05~16:35 担当:緑川琴美×谷内里佳
女性レジャーによるこの日限定ユニバウンドをお楽しみください！

※外部の方は、別途施設使用料2,200円がかかります。

ご不明な点がございましたらお問合せください。 大倉山店 電話045-5333-4848

2024年5月6日(月)祝日レッスンスケジュール

	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名	
9:00					9:00
10:00			太極拳 (入門) 野田康太 9:30~10:30		10:00
11:00		WEB予約順で入場 ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30			11:00
12:00		WEB予約順で入場 外太 中谷亜紀子 11:45~12:45	ヨガ & ピラティス 竹内典子 11:00~12:15		12:00
13:00					13:00
14:00		インフォメーション 近藤雄作 定員:30名 13:00~13:30	楽しい ジャズダンス 明香 13:00~14:00		14:00
15:00	キッズコース準備	ごゆるり外太ダンス 柳 亜依子 13:45~14:45	バレエ基礎 明香 14:20~15:10		15:00
16:00	キッズスクール スイミング 【アトラス/キッズ】 15:00~16:00	パワーカーディオ 近藤雄作 定員：30名 15:00~16:00			16:00
17:00	キッズスクール スイミング 【ジュニア】 16:10~17:10	1,100円 ファイトウ ~GWスイングジョイント~ 榎千里×遠井駿介 16:30~17:30			17:00
18:00	キッズスクール スイミング 【ジュニア】 17:20~18:20				18:00
19:00	キッズコース片付け				19:00
20:00					20:00

★会員様
 4/25(木) 8:00~
 かんたん予約アプリから

 ★外部の方
 4/30(火) 10:00~
 お電話にて

 ※予約順でのご入場

【祝日レッスンのご予約について】
 ・ご予約は4/25(木)8:00よりご予約専用予約ページで承ります。※70円領収を除く
 ■ファイトウ~GWスイングジョイント~ 料金:1,100円 定員40名
 時間:16:30~17:30 担当:榎千里×遠井駿介
 今回、オンラインフィットネスから榎MTをお呼びし、遠井OTとのファイトウジョイントを開催!!

※外部の方は、別途施設使用料2,200円がかかります。