

2026年1月2日(金)特別営業スケジュール

【鷺沼店】

プール	Fスタジオ	Wスタジオ
無料：白抜き+マーク (Y)	有料レッスン：ピンク (全て550円)・ブルー太枠 (1,100円~)	
	初級エアロビクス RYU 10:30~11:10 ¥550	
	初中級エアロビクス RYU 11:25~12:25 ¥550	
	スペインケア 竹ヶ原佳苗 13:00~14:00 ¥550	
リトモス 竹ヶ原佳苗 14:20~15:20 ¥550		
	オリジナルステップ(初中級～中級)&ブチトレ 舟山若菜 15:50~17:00 ¥1,100	
		★… WEB予約順での入場となります。
<p>■スペインケア 担当：竹ヶ原佳苗 私たちの体の中心「背骨」 この背骨を整えることで、姿勢も動きも変わります。 ・テニスボールを使った筋膜リリース ・AIS(アクティブ・アイソレイテッド・ストレッチ)によるストレッチ を組み合わせ、全身をバランスよくリセットします。 終わった後は、背中が軽く、体も心もスッキリします。</p> <p>■オリジナルステップ(初中級～中級)&ブチトレ 担当：舟山若菜 前半(55～60分)はステップでしっかり脂肪燃焼を、そして最後に筋力トレーニングを行っていきます。 年末年始、食べすぎて重くなった身体をしっかり引き締めていきましょう。皆さまのご参加、心よりお待ちしております！</p>		

2026年1月3日(土)特別営業スケジュール

【鷺沼店】

プール	Fスタジオ	Wスタジオ
無料：白抜き+マーク (Y)	有料レッスン：ピンク (全て550円)・ブルー太枠 (1,100円~)	
	リトモス 田口優喜 10:15~11:15 ¥550	
	★… WEB予約順での入場となります。	
	Dance Fit 田口優喜 11:30~12:30 ¥550	
	イシュタヨガ 宇野真奈 13:00~14:15 ¥550	
	ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:40~14:40 ¥550	
	ポワント 佐々木蘭子 14:55~15:35 ¥1,100	
	★… WEB予約順での入場となります。	
<p>■ポワント 担当：佐々木蘭子 トウシューズの基礎から行っていくクラスです。ベーシックバレエのご参加が必須となります。</p>		

年始特別営業 1月2日・3日 10:00～18:00 (スポーツ施設終了は17:45)

2026年1月12日(月)祝日営業スケジュール

【鷺沼店】

プール	Fスタジオ	Wスタジオ
無料：白抜き+マーク (Y)	有料レッスン：ピンク (全て550円)・ブルー太枠 (1,100円~)	
	リトモス 田口優喜 9:30~10:30 第一室	
	★… WEB予約順での入場となります。	
	楽しいしっかり エクササイズのクラス 李一美 10:00~11:00 ¥550	
	ガラス会員 佐藤奈緒 11:15~11:45	
	太極拳（上級） 野田康太 12:00~13:00 ¥550	
	パワーカーディオ 大谷むづみ 13:15~14:15 ¥550	
	初級エアロ 山口達 14:50~15:30 ¥550	
	カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	
	新five207-トレ45 西村海 16:00~16:45 ¥550	
	ベーシックバレエ 佐々木蘭子 17:00~18:00 ¥550	
	★… WEB予約順での入場となります。	
<p>■ポワント 担当：佐々木蘭子 トウシューズの基礎から行っていくクラスです。ベーシックバレエのご参加が必須となります。</p>		

ご不明な点がございましたらお問い合わせください。 鷺沼店 TEL 044-853-0001