

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 ( 🍃 )		有料レッスン：ピンク (全て550円) ・ブルー太枠 (1,100円～)	
10:00			10:00
11:00		初級エアロビクス R Y U 10 : 30～11 : 10 ¥550	11:00
12:00		初中級エアロビクス R Y U 11 : 25～12 : 25 ¥550	12:00
13:00			13:00
		スパインケア 竹ヶ原佳苗 13 : 00～14 : 00 ¥550	
14:00			14:00
	★	リトモス 竹ヶ原佳苗 14 : 20～15 : 20 ¥550	15:00
15:00			
16:00	★	オリジナルステップ(初中級～中級) & プチトレ 舟山若葉 15 : 50～17 : 00 ¥1,100	16:00
17:00			17:00
18:00	★ … WEB予約順での入場となります。		18:00
■スパインケア 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。  ■オリジナルステップ(初中級～中級)&プチトレ 担当：舟山若葉 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！			

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 ( 🍃 )		有料レッスン：ピンク (全て550円) ・ブルー太枠 (1,100円～)	
10:00			10:00
		★ リトモス 田口優喜 10 : 15～11 : 15 ¥550	
11:00			11:00
12:00		★ Dance Fit 田口優喜 11 : 30～12 : 30 ¥550	12:00
13:00			13:00
		イシュタヨガ 宇野真奈 13 : 00～14 : 15 ¥550	
14:00			14:00
			ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13 : 40～14 : 40 ¥550
15:00			15:00
			ポワント 佐々木蘭子 14 : 55～15 : 35 ¥1,100
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00	★ … WEB予約順での入場となります。		18:00
■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。			

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 ( 🍃 )		有料レッスン：ピンク (全て550円) ・ブルー太枠 (1,100円～)	
9:00			9:00
10:00		社'リイア@17特'役 8 : 30～9 : 55 李一美	10:00
			楽しくしっかり 社'リイア@17特'役 李一美 10 : 00～11 : 00 ¥550
11:00			11:00
		社'リイア@17特'役 11 : 15～11 : 45	
12:00			12:00
		太極拳（上級） 野田康太 12 : 00～13 : 00 ¥550	
13:00			13:00
		パワーカーディオ 大谷むつみ 13 : 15～14 : 15 ¥550	
14:00			14:00
15:00			15:00
		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
16:00	ベジックウオーク 大呂青葉 15 : 15～15 : 45  ベジックウオークは ご予約不要です。 直接プールへお越しください。	★ オリジナルステップ（中級） 山口達 15 : 50～16 : 40 ¥550	新five707-ストレッチ45 西村海 16 : 00～16 : 45 ¥550
17:00			17:00
			ベーシックバレエ 佐々木蘭子 17 : 00～18 : 00 ¥550
18:00			18:00
			ポワント 佐々木蘭子 18 : 15～18 : 55 ¥1,100
19:00			19:00
20:00	★ … WEB予約順での入場となります。		20:00
■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。			
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			