

2026年2月23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 | | | 10:00 |
| | | 社'リテイア@ストレッチ 李一美 10:00~10:20 | |
| 11:00 | ウォーター・イ・モーション プラチ30 落合玲奈 10:30~11:00 ¥550 | カガ' ひきしめ 李一美 10:40~11:10 | 11:00 |
| 12:00 | | 太極拳(上級) 野田康太 11:45~12:45 ¥550 | 12:00 |
| 13:00 | | ラディカルパワー45 ~バックナンバー~ 大谷むつみ 13:00~13:45 | 13:00 |
| 14:00 | 1本でも2本でも 550円!! ご予約はフロントにて承ります (予約開始日: 1/25) | ファイドウ45 ~バックナンバー~ 大谷むつみ 14:00~14:45 | 14:00 |
| 15:00 | | 初級エアロ 山口達 15:00~15:40 ¥550 | 15:00 |
| 16:00 | | | カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550 |
| 17:00 | | ★ マルチステップ~初中級~ 山口達 16:00~17:10 ¥1,100 定員12名 | 16:00 新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550 |
| 18:00 | | | 17:00 ベーシックバレエ 佐々木蘭子 17:00~18:00 ¥550 |
| 19:00 | | | 18:00 ポワント 佐々木蘭子 18:15~18:55 ¥1,100 |
| 20:00 | | | 19:00 |
| ★ ... WEB予約順での入場となります。 | | | 20:00 |

【祝日レッスンのご予約について】
 ・当クラブの会員様(プラス1会員、プラスA会員を含む)以外の外部の方のご予約は、当日フロントにてご予約を受付いたします。
 ・外部の方がご参加される際は、参加費とは別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。当日フロントにてお支払いください。

■マルチステップ~初中級~ 担当: 山口達
 ステップ台を1人2台使用して、エキサイティングなステップを楽しみましょう。

■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