

2026年3月20日(金) 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	
9:00	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
10:00	プライベートスイム 小堀香織 9:45~10:15			10:00
11:00	プライベートスイム 小堀香織 10:20~10:50	健康36体操 &ストレッチ 田村成之 10:30~11:30 ¥550		11:00
12:00	アクアファン 小堀香織 11:05~11:50 ¥550		調整&ストレッチヨガ60 竹内典子 11:35~12:35 ¥550	12:00
13:00	プライベートスイム 小堀香織 12:00~12:30	スパインケア 竹ヶ原佳苗 12:40~13:40 ¥550		13:00
14:00		★ リトモス～新曲発表～ ★スペシャルジョイント★ 竹ヶ原佳苗・中谷亜紀子 14:00~15:00 ¥1,100		14:00
15:00		リズミカルダンス 江夏淳 ダンススタジオ 15:15~16:30 ¥550		15:00
16:00				16:00
17:00			ベーシックバレエ 片山葉子 17:00~18:00 ¥550	17:00
18:00				18:00
19:00			バレエスクール ～バリエーション～ 片山葉子 18:15~19:15 ¥1,650	19:00
20:00	★ ... 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。

■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・アイソレイトッド・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。

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