



2026年5月4日(月) みどりの日【旗の台店】

プール Fスタジオ Wスタジオ

10:00			
11:00	バーチャル 侯野映子 10:30~11:00		
12:00			
13:00			
14:00		太極拳(初級) 呉 静 13:15~14:15	
15:00		気功法 呉 静 14:30~15:30	
16:00		ファイドウ45 NAGISA 15:45~16:30	
17:00			
18:00			
19:00			

※4月25日(土)よりレッスン予約サイトにてご予約を承ります。
※ピンクは550円(税込)の都度払いレッスンです。
※スタジオ定員について
フィットネススタジオ-35名 ウェルネススタジオ-28名
ステップ台を使用するプログラムの定員-22名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848



2026年5月5日(火) こどもの日【旗の台店】

プール Fスタジオ Wスタジオ

10:00			目覚めの朝が 三島くみこ 9:30~10:30
11:00		ZUMBA@45 中尾桂子 10:30~11:15	
12:00		ヨガ 中尾桂子 11:30~12:30	
13:00			
14:00		太極拳(初級) 呉 静 13:20~14:20	
15:00		アクアグローブ45 小久保恵 14:30~15:15	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

※4月25日(土)よりレッスン予約サイトにてご予約を承ります。
※ピンクは550円(税込)の都度払いレッスンです。
※スタジオ定員について
フィットネススタジオ-35名 ウェルネススタジオ-28名
ステップ台を使用するプログラムの定員-22名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848



2026年5月6日(水) 振替休日【旗の台店】

プール Fスタジオ Wスタジオ

10:00			
11:00	10:30~11:00 ウォーキング 〜アツナ〜 落合玲奈		
12:00	背泳ぎ 秋田真澄 11:10~11:40		
13:00	パタフライ 秋田真澄 11:45~12:15	ヨガハワ-45 緑川琴美 12:00~12:45	
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			バレI45 【バーレクラス】 竹内京子 16:15~17:00
18:00			バレI45 【ヴァリエーションクラス】 竹内京子 17:10~17:55
19:00			

【ヴァリエーションクラス】のご参加には【バーレクラス】のご参加が必須です

※4月25日(土)よりレッスン予約サイトにてご予約を承ります。
※ピンクは550円(税込)の都度払いレッスンです。
※スタジオ定員について
フィットネススタジオ-35名 ウェルネススタジオ-28名
ステップ台を使用するプログラムの定員-22名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848

営業時間9:00~19:00