

2026年5月3日(日) 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	★ メガダンス 鈴木浩子 9:15~10:15 ¥550	10:00
11:00	★ リトモス~MIX~ 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550	11:00
12:00	★ ファイドウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550	🍀 かがひきしめ 田中亮成 11:45~12:15
13:00		13:00
14:00	ヒップアップ トレーニング 堀内翔太 13:30~14:00 ¥550	🍀 かがひきしめ 堀内翔太 14:15~14:45
15:00	チャレンジ (中上級) 中尾桂子 14:30~15:20 ¥550	15:00
16:00	ZUMBA(R)50 中尾桂子 15:35~16:25 ¥550	16:00
17:00	★ マックスステップ (上級) 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100	17:00
18:00		18:00
19:00		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。

■ヒップアップ トレーニング 担当：堀内翔太
 お尻をメインターゲットに、ウェイトやステップ台などの器具を使い、トレーニングを行います。
 引き締まったお尻を目指しましょう。必ずシューズを履いてご参加ください。

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

2025年5月4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
11:00	ウォーター・イン・モーション プラチナ30 落合玲奈 10:30~11:00 ¥550	11:00
12:00	🍀 かがひきしめ 佐藤奈緒 11:15~11:45	12:00
13:00	太極拳(上級) 野田康太 12:30~13:30 ¥550	オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15~13:15 ¥550
14:00	★ ZUMBA 黒部美砂子 14:00~14:50 ¥550	14:00
15:00		15:00
16:00	★ オリジナルステップ (初中級) 黒部美砂子 15:05~16:05 ¥1,100	カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550
17:00	ラディカルパワー45 ~バックナンバー~ 大谷むつみ 16:20~17:05 ¥550	新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550
18:00	★ ファイドウ45 ~バックナンバー~ 大谷むつみ 17:20~18:05 ¥550	18:00
19:00		19:00
20:00	★... WEB予約順での入場となります。	20:00

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：4/25)

【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。

■ウォーター・イン・モーション プラチナ30 担当：落合玲奈
 シンプルな動作で構成されているので、運動初心者や、中高年層でも無理なく参加可能なプログラムです。筋トレや格闘技の要素が加わったエクササイズを、ノリのいい音楽に合わせて行います。テンポが良く、楽しみながらカロリー消費ができるレッスンです。

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

2026年5月5日(火) 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	3F リラクゼーションルーム
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	★ DanceFit〜スペシャルジョイント〜 五十嵐亮・大串達彦 9:45~10:45 ¥1,100		
11:00	🍀 社'リ'ア7@ストレッチ 小嶋直美 10:30~10:50	定員 25名	
11:00	🍀 カラ'ひきしめ 小嶋直美 11:05~11:35	★ オープンクラス 通常、都度参加 2,200円 のところ、祝日スペシャル! 550円でご参加できます。 フロントにてご予約ください (4/25 ご予約開始)	
12:00			
13:00		アスクラブ 村上和花 12:15~13:15 ¥550 定員 10名	覚醒と癒しのヨガ 三島くみこ 12:15~13:15 ¥1,100 定員 9名
14:00	プライベートスイム JULI 13:20~13:50		
14:00	プライベートスイム JULI 13:50~14:20		
14:00	プライベートスイム JULI 14:20~14:50		
15:00			
16:00	スイミングスクール (中級) JULI 15:00~16:00		
17:00		ピラティス45 柳川裕二 16:15~17:00 ¥550	
18:00			
19:00			
20:00	★ … WEB予約順での入場となります。		

【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。

■アスクラブ 担当：村上和花
 体力に自信のない方、レッスンについていけるか不安な方のためのやさしいクラスです。
 少人数制で一人ひとりのペースを大切に、ストレッチと軽いトレーニングを組み合わせた60分。
 休憩を取りながら無理なく進めるので、安心してご参加いただけます。

■プライベートスイム(30分) 担当：JULI
 泳ぎのお悩みを一緒に解決します。自分に合った泳ぎ方を習得しましょう。
 ご予約は、フロントにて承ります。
 金額：4,125円(税込)

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

2025年5月6日(水) 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～)		
9:00		
10:00	チャレンジ (中級) 中川正博 9:50~10:40 ¥550	NEW!! 4/22改定
11:00	★ リトモス〜MIX〜 中川正博 10:55~11:55 ¥550	コンディショニングヨガ 石川かおる 10:30~11:30 ¥550
12:00		
13:00	UBOUND 清水優衣 12:10~13:10 ¥550	新five707-ストレッチ45 西村海 12:00~12:45 ¥550
14:00	ベーシックウォークは ご予約不要です。 直接プールへお越しください。	ピラティス45 真砂史郎 13:10~13:55 ¥550
14:00	🍀 ベーシックウォーク 佐久間健一郎 14:00~14:30	
15:00	オリジナルエアロ (初中級) 吉岡知美 14:10~15:00 ¥550	ベリーダンス ミラ 14:10~15:10 ¥550
16:00		
16:00	🍀 スタート 吉岡知美 15:15~15:45	★
17:00		
18:00		
19:00		
20:00	★ … WEB予約順での入場となります。	

【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。

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