

2025年5月3日(日)改訂版祝日レッスンスケジュール

	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00				
10:00				
11:00	チャレンジアクア 稲葉孝宏 10:30~11:15	調整&ストレッチヨガ 竹内典子 10:00~11:00		バスケットボール 専用タイム 10:00~12:00
12:00		WEB予約順で入場		
13:00		リトEX 中谷亜紀子 11:30~12:30		
14:00			定員：24名 バレエ【バーレッスン】 竹内京子 14:00~14:45	バーレッスンのみのご参加は可能！
15:00		パワーカーディオ 本木由紀 14:30~15:30	定員：24名 バレエ【センターレッスン】 竹内京子 14:55~15:40	センタークラスからのご参加はいただけません。バーレッスンからご参加をお願いします。
16:00			定員：24名 ヴァリエーションクラス 竹内京子 15:50~16:20	ヴァリエーションクラスからのご参加はいただけません。バーレッスンからご参加をお願いします。
17:00				白鳥の湖より パ・ド・トワ 第一ヴァリエーション
18:00				
19:00	ナイトトーン 松浦翼 料金：1,650円 18:00~19:00	定員：6名 料金：1,650円		
20:00				

※会員外の方は施設利用料（2,200円）をレッスン料と合わせてお支払いください。
※4/25(金)7:45~Web受付(クービック)を開始します。

2025年5月4日(月)特別レッスンスケジュール

(竹内典子IR 10:00~ レッスン追加)

	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00				
10:00			太極拳(入門) 野田康太 9:30~10:30	
11:00		WEB予約順で入場		
12:00		ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30	イシュトガ 竹内典子 11:00~12:15	
13:00		WEB予約順で入場		
14:00	はじめて平泳ぎ 本木由紀 12:00~12:30			
15:00		リトEX 竹ヶ原佳苗 11:45~12:45		
16:00		13:30~14:00 カラダひきしめ【サーキット】 本木由紀		
17:00		ゆったりストレッチ 本木由紀 14:10~14:55		
18:00				
19:00				
20:00				

※会員外の方は施設利用料（2,200円）をレッスン料と合わせてお支払いください。
※4/25(金)7:45~Web受付(クービック)を開始します。

2025年5月5日(火)改訂版祝日レッスンスケジュール

	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00		13:00~13:30 インジョイメント 須賀保男 定員：30名		
14:00		のびのびストレッチ 須賀保男 13:40~14:10	オリジナルヨガ 高橋志帆 13:00~14:00	
15:00	ヌートルアクアビクス 須賀保男 14:45~15:30	外入 藤森彩生 14:30~15:30		ストレッチボール スモールセッション 吉藤翔太郎 定員：8名 14:45~15:15
16:00				
17:00	ほぐしてスィム 高木裕太 定員：10名 料金：1,100円 16:00~17:00	ファイトウ 福田凌 16:15~17:15		
18:00	プライベート 高木裕太 17:00~17:30			
19:00	プライベート 高木裕太 17:30~18:00			
20:00	スィムチェック 高木裕太 定員：10名 料金：1,650円 18:00~19:00			
※会員外の方は施設利用料（2,200円）をレッスン料と合わせてお支払いください。 ※4/25(金)7:45~Web受付(クービック)を開始します。				
ご不明な点がございましたらお問合せください。 大倉山店 電話045-533-4848				

2025年5月6日(水)祝日レッスンスケジュール

	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00				
10:00				
11:00		太極拳(中級) 呉静 10:45~11:45	イシュタヨガ 竹内典子 11:00~12:15	
12:00				
13:00				
14:00		X55(45) 小山由紀子 13:00~13:45	定員：24名 バレエ【バーレッスン】 中村真知子 13:30~14:15	
15:00	チャレンジアクア 稲葉孝宏 13:55~14:40	コアアウト45 小山由紀子 14:00~14:45	バレエ【センターレッスン】 中村真知子 14:20~15:05 定員：24名	
16:00	プライベート 高木裕太 15:00~15:30	外入 中尾桂子 15:00~16:00		
17:00	プライベート 高木裕太 15:30~16:00			
18:00	ほぐしてスィム 高木裕太 定員：10名 料金：1,100円 16:00~17:00			
19:00	フィンでやるスィミング 高木裕太 定員：10名 料金：1,100円 17:15~18:15			
20:00				
※会員外の方は施設利用料（2,200円）をレッスン料と合わせてお支払いください。 ※4/25(金)7:45~Web受付(クービック)を開始します。				
ご不明な点がございましたらお問合せください。 大倉山店 電話045-533-4848				

バーレッスンのみのご参加は可能！

センタークラスからのご参加はいただけません。バーレッスンからご参加をお願いします。