

2025年5月3日(日)憲法記念日

2025年5月4日(月)みどりの日

2025年5月5日(火)こどもの日

2025年5月6日(水)振替休日

	プール	プールビュースタジオ	
10:00		身体の調子が整うヨガ 下村こゆき 9:30~10:30	10:00
11:00		ベーシック 中川昇 10:40~11:25	11:00
12:00		ヨガ 中川昇 11:35~12:35	12:00
13:00		外収 13:00~14:00 山崎愛留	13:00
14:00		ダンスフィット 14:15~15:15 山崎愛留	14:00
15:00			15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00			19:00
20:00			20:00

	プール	プールビュースタジオ	
10:00		パワーカーディオ45 10:00~10:45 正木愛乃	10:00
11:00	プライベート 高橋千春 10:30~11:00		11:00
12:00	プライベート 高橋千春 11:05~11:35	フィット45 11:05~11:50 正木愛乃	12:00
13:00		ポールストレッチ&ピラティス 伊藤章代 13:00~14:30	13:00
14:00			14:00
15:00		ベーシックステップ & トレーニング 伊藤章代 14:45~15:45	15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00			19:00
20:00			20:00

	プール	プールビュースタジオ	
10:00	木原トレーナー パーソナルセッション 5/5のみ時間が違います		10:00
11:00	・12:15~12:45 ・12:50~13:20 ・13:25~13:55 ・14:00~14:30 ・14:35~15:05 ・15:10~15:40 ・15:45~16:15 ・16:20~16:50 ・16:55~17:25	身体の使い方がわかる スペシャルホールドブラ 木原啓貴 10:00~10:50 1,100円	11:00
12:00		有酸素ダンス&トレ 木原啓貴 11:00~11:50 1,100円	12:00
13:00	レッスン案内 【身体の使い方がわかるスペシャルホールドブラ】 バレエの要素を用い、リズムに合わせて動く内容にとどまらず、機能解剖からみた身体の使い方とセルフケアをレッスンを通してお伝えします。 呼吸・足先・骨盤・背骨とパーツごとにアプローチをしながら、しなやかな動きに近づけていきます。 動作で力みを感じている方、もっとコントロールして動きたい方や身体の負担が気になる方におすすめのクラスです。 裸足で実施します(滑り止めつき靴下、バレエシューズ可)		13:00
14:00	【有酸素ダンス&トレ】 シンプルな動作でダンスを楽しみ、しっかり筋肉と関節を使って引き締めていく一度で二度美味しいアクティブクラスです！ 曲に合わせて表現する喜びとシェイプで身体を刺激する喜びで目一杯動いて楽しめます。 レベルなし、どなたでも自分のペースで楽しみましょう		14:00
15:00	プライベート AYUMI 15:20~15:50		15:00
16:00	プライベート AYUMI 15:55~16:25	フィット45 NAGISA 16:00~16:45	16:00
17:00	プライベート AYUMI 16:30~17:00		17:00
18:00		ユー・ハ・ウト 45 NAGISA 17:00~17:45	18:00
19:00			19:00
20:00			20:00

	プール	プールビュースタジオ	
10:00	4/25改訂版		10:00
11:00	チャレンジアクト NAGISA 10:30~11:15		11:00
12:00	グループ 沢野あずさ 11:25~11:55		12:00
13:00		フィット45 NAGISA 11:45~12:30	12:00
14:00		ユー・ハ・ウト 45 NAGISA 12:45~13:30	13:00
15:00	パーソナルルーム にて実施 12:45~13:30 背骨調律エクササイズ 田島里佳		14:00
16:00		オリジナルヨガ 下村こゆき 14:30~15:30	15:00
17:00		ピラティス 下村こゆき 15:45~16:45	16:00
18:00		外収 下村こゆき 17:00~18:00	17:00
19:00			18:00
20:00			19:00
			20:00

◆祝日の営業時間は9:00~20:00となります。
◆レッスン参加は会員区分に関係なくご参加いただけます。

◆祝日の営業時間は9:00~20:00となります。
◆レッスン参加は会員区分に関係なくご参加いただけます。

◆祝日の営業時間は9:00~20:00となります。
◆レッスン参加は会員区分に関係なくご参加いただけます。

◆祝日の営業時間は9:00~20:00となります。
◆レッスン参加は会員区分に関係なくご参加いただけます。

550円

1

フロント申込み

550円

1

フロント申込み

550円

1

フロント申込み

550円

1

フロント申込み