

2026年7月20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		 社'リイアRストレッチ 李一美 9:30~9:50		10:00
		楽しんでしっかり 社'リイア@ICサバイ 李一美 10:00~11:00 ¥550		11:00
11:00		 カガ'ひきしめ 佐藤奈緒 11:15~11:45		12:00
12:00			ビギナーズピラティス 佐藤奈緒 12:05~13:00 ¥550 【定員12名】	13:00
13:00		太極拳(上級) 野田康太 12:30~13:30 ¥550		14:00
14:00	オリジナル アクア トレーニング 松浦翼 14:00~14:45 ¥550			15:00
15:00	パタフライ 松浦翼 15:00~15:45 ¥550	★ ZUMBA 黒部美砂子 15:00~15:50 ¥550	カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	16:00
16:00	泳ぎ込み1000m 松浦翼 16:00~16:45 ¥550	★ オリジナルステップ (初中級) 黒部美砂子 16:05~17:05 ¥1,100	新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550	17:00
17:00			ベーシックバレエ 佐々木蘭子 17:00~18:00 ¥550	18:00
18:00			ポワント 佐々木蘭子 18:15~18:55 ¥1,100	19:00
19:00				20:00
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。

■ビギナーズピラティス 担当：佐藤奈緒

ピラティスが初めての方でもご参加いただける、簡単な動きから始めます。是非ご参加ください。

■ポワント 担当：佐々木蘭子

トウシューズの基礎から行っていくクラスです。ベーシックバレエのご参加が必須となります。

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