

2026年8月11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	
9:00	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					10:00
11:00					11:00
		 本'リイア®ストレッチ 小嶋直美 11:00~11:20			
12:00		 カガ' ひきしめ 小嶋直美 11:35~12:05			12:00
13:00			アスクラブ 村上和花 12:15~13:15	覚醒と癒しのヨガ 三島くみこ 12:15~13:15 ¥1,100 定員9名	13:00
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	 初級ステップ 秋山美由紀 13:50~14:35 ¥550			
	プライベートスイム JULI 14:20~14:50			アスクラブ 村上和花 13:45~14:45	
15:00					15:00
	スイミングスクール (中級) JULI 15:00~16:00	 マルチステップ(初中級) 秋山美由紀 14:50~15:50 ¥1,650 【定員15名】	中国舞踊入門 富澤霞 14:30~16:00		
16:00					16:00
17:00			ピラティス45 柳川裕二 16:15~17:00 ¥550		17:00
18:00					18:00
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。

■マルチステップ(初中級) 担当：秋山美由紀

ステップ台を1人2台使用して、エキサイティングなステップを楽しみましょう。
解説を加えながら丁寧に進めていきますので、マルチが久々の方もぜひご参加ください。

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