

2026年9月21日(月) 敬老の日【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	ベ-ジックアクア 俣野映子 10:30~11:00		
12:00	加-ル・背泳ぎ ~初級~ 細田麻涼佳 11:15~11:45 平泳ぎ・バ-タライ ~初級~ 細田麻涼佳 11:55~12:25	KICK OUT hiromi 11:55~12:55	イェタカ75 齋藤綾乃 12:00~13:15
13:00	泳ごこみ 小山浩明 13:00~14:00		ピラティス45 柳川裕二 13:30~14:15
14:00			
15:00		ファイドウ 小山浩明 14:30~15:30	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

※8月25日(火)よりレッスン予約サイトにてご予約を承ります。
※ピンクは550円(税込)の都度払いレッスンです。
※スタジオ定員について
フィットネススタジオー35名 ウェルネススタジオー28名
ステップ台を使用するプログラムの定員ー22名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848

2026年9月22日(火) 国民の休日【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	加-ル&背泳ぎ 小山浩明 10:30~11:00	ZUMBA®45 中尾桂子 10:30~11:15	
12:00	平泳ぎ 小山浩明 11:10~11:40		
13:00	プライベート 小山浩明 11:45~12:15 プライベート 小山浩明 12:20~12:50	エクサ 中尾桂子 11:30~12:30	
14:00		太極拳(初級) 呉 静 13:20~14:20	
15:00		氣功法 呉 静 14:30~15:30	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

※8月25日(火)よりレッスン予約サイトにてご予約を承ります。
※ピンクは550円(税込)の都度払いレッスンです。
※スタジオ定員について
フィットネススタジオー35名 ウェルネススタジオー28名
ステップ台を使用するプログラムの定員ー22名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848

2026年9月23日(水) 秋分の日【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00			
12:00			
13:00		ラジオバ-45 緑川琴美 12:00~12:45	ベ-ジック・バ-ダンス 明香 11:55~12:55
14:00		ユー・バ-ウト 小山浩明 13:15~14:15	太極拳(初級) 朱 勤 13:10~14:10
15:00		太極拳45(中級) 朱 勤 14:30~15:15	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

※8月25日(火)よりレッスン予約サイトにてご予約を承ります。
※ピンクは550円(税込)の都度払いレッスンです。
※スタジオ定員について
フィットネススタジオー35名 ウェルネススタジオー28名
ステップ台を使用するプログラムの定員ー22名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848

8月29日(土)改訂版

営業時間

9:00~19:00