

2026年9月21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		 社'リテイア®️ストレッチ 李一美 9:15～9:35	9:00
10:00		楽しんでしっかり 社'リテイア®️17時15' 李一美 9:45～10:45 ¥550	10:00
11:00		 カダ' ひきしめ 佐藤奈緒 11:00～11:30	11:00
12:00		 ちょいトレ 11:40～11:55 	12:00
13:00		太極拳(上級) 野田康太 12:30～13:30 ¥550	オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15～13:15 ¥550
14:00	オリジナル アクア トレーニング 松浦翼 14:00～14:45 ¥550	パワーカーディオ 李一美 13:45～14:45 ¥550	14:00
15:00	バタフライ 松浦翼 15:00～15:45 ¥550	★ ZUMBA 黒部美砂子 15:00～15:50 ¥550	カラダ改善 15:00～15:45 ¥550
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			
18:00			
19:00			
20:00	★ … WEB予約順での入場となります。		20:00
【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けいたします。 ・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。			
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			

2026年9月22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
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			太極拳(初級) 朱勳 9:40～10:40 ¥550
11:00		太極拳(中級) 朱勳 11:00～12:00 ¥550	社'リテイア®️ストレッチ 小嶋直美 11:00～11:20
12:00			 カダ' ひきしめ 小嶋直美 11:35～12:05
13:00		オリジナルジャズダンス 江夏淳 ジャズダンススタジオ 12:15～13:30 ¥550	13:00
14:00	ブライベートタイム JUL1 13:20～13:50		14:00
	ブライベートタイム JUL1 13:50～14:20		
	ブライベートタイム JUL1 14:20～14:50		
15:00		★ オリジナルステップ (初・中級～中級) 秋山美由紀 14:50～15:50 ¥1,100	15:00
16:00	スイミングスクール (中級) JUL1 15:00～16:00		ピラティス45 柳川裕二 16:15～17:00 ¥550
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00			19:00
20:00	★ … WEB予約順での入場となります。		20:00
【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けいたします。 ・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。			
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			

2026年9月23日(水) 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	スピードコース※ 9:30～10:30	★ リトモス～新曲発表～ 中川正博 10:20～11:20 ¥550	コンディショニングヨガ 石川かおる 10:30～11:30 ¥550
11:00			
12:00		ファイドウ 斉藤裕子 11:40～12:40 ¥550	新five707-ストレッチ45 西村海 12:00～12:45 ¥550
13:00	 ベーシックウォーク 佐久間健一郎 13:00～13:30	メガダンス 斉藤裕子 12:55～13:55 ¥550	ピラティス45 真砂史郎 13:10～13:55 ¥550
14:00	ベーシックウォークは ご予約不要です。 直接プールへお越しください。	オリジナルエアロ (初・中級) 吉岡知美 14:10～15:00 ¥550	14:00
15:00		★ スタート(入門) 吉岡知美 15:15～15:45	15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00			19:00
20:00	★ … WEB予約順での入場となります。		20:00
【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けいたします。 ・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。			
※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間です。フリーコースの半分を使用します。			
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			