

2026年10月12日(月)祝日営業スケジュール 改訂【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				10:00
11:00	ウォーター・イン・モーション プラチナ30 落合玲奈 10:30～11:00 ¥550	定員18名	ご予約開始 9/25(金) 7:45～	11:00
12:00				12:00
		 UBOUND 30 清水優衣 11:30～12:00		
		 ちょいトレ 12:15～12:30		
13:00		 カラダひきしめ スタッフ 12:40～13:10		13:00
14:00	オリジナル アクア トレーニング 松浦翼 14:00～14:45 ¥550		ピラティス入門 ～背骨を気持ちよく動かそう～ 佐藤奈緒 13:30～14:15 ¥550 【定員 10名】	14:00
15:00	パタフライ 松浦翼 15:00～15:45 ¥550		カラダ改善 西村海 15:00～15:45 ¥550	15:00
16:00	泳ぎ込み1000m 松浦翼 16:00～16:45 ¥550		新five707-ストレッチ45 西村海 16:00～16:45 ¥550	16:00
17:00		★ オリジナルエアロ～初中級～ 堀成伸 16:40～17:30 ¥550		17:00
18:00		★ リトモス 堀成伸 17:45～18:45 ¥550	ベーシックバレエ 佐々木蘭子 17:00～18:00 ¥550	18:00
19:00			ポワント 佐々木蘭子 18:15～18:55 ¥1,100	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けたいします。
- ・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。

■UBOUND 30 担当：清水優衣

ミニトランポリンを使用するトレーニングプログラムです。トランポリンの弾力により、膝・足首等に負担をかけずに、体幹力や脚力、心肺機能の向上を目指せます。更に振動マシンと同じ原理で、リンパ系の循環にも効果が高いといわれています。通常45～60分のクラスが、この日は30分無料！是非、ご体験ください！！

■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