2026年11月3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 リラクセーションルーム
	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		DanceFit 五十嵐亮 9：45～10：45 ￥550	太極拳(初級) 朱勤 9:40～10:40 ￥550	
11:00		太極拳(中級) 朱勤 11:00～12:00 ￥550	★ リトモス 五十嵐亮 11：00～12：00 ￥550	
12:00		イシュタヨガ 宇野真奈 12：15～13：30 ￥550	ｱｽｸﾗﾌﾞ 村上和花 12:15～13:15	
13:00	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽﾀｲﾑ JULI 13：20～13：50			
14:00	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽﾀｲﾑ JULI 13：50～14：20 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽﾀｲﾑ JULI 14：20～14：50	オリジナルジャズダンス 江夏淳 ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽｽﾀｼﾞｵ 13：45～15：00 ￥550		ｱｽｸﾗﾌﾞ 村上和花 13:45～14:45
15:00	ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （中級） JULI 15：00～16：00	マルチステップ 山岸崇 15：15～16：15 ￥1,100 【定員 12名】		
16:00			ピラティス45 柳川裕二 16：15～17：00 ￥550	
17:00				
18:00				
19:00				
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　担当：山岸崇
ステップ台を２台使用します。逆Ｔ字に置き、いつもと違うエキサイティングなレッスンを楽しみましょう！

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11月23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			
10:00			
11:00	ｳｫｰﾀｰ･ｲﾝ･ﾓｰｼｮﾝ ﾌﾟﾗﾁﾅ30 落合玲奈 10:30～11:00 ¥550		
12:00			ピラティス入門 佐藤奈緒 11：15～12：00 ￥550
13:00		太極拳（上級） 野田康太 12：30～13：30 ￥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	🔰 ｶﾗﾀﾞひきしめ スタッフ 13：45～14：15	
15:00	バタフライ 松浦翼 15：00～15：45 ￥550	初級エアロ 山口達 15：00～15：40 ￥550	カラダ改善 西村海 15：00～15：45 ¥550
16:00	泳ぎ込み1000m 松浦翼 16：00～16：45 ￥550	★ やまたつステップオリジナル （中級～） 山口達 15：55～16：45 ￥550	新fiveﾌﾛｱｰｽﾄﾚｯﾁ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。

【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。

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