2026年 11月祝日営業レッスンスケジュール

10/25改訂版

2026年11月3日（火）

	スイミングプール	フィットネススタジオ【1F】	ウェルネススタジオ【2F】	アリーナ【2F】
9:00				
10:00				
11:00	中級ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 川岸冬輝 11:00～11:45			
12:00	ｸﾛｰﾙ呼吸 川岸冬輝 12:00～12:30			
13:00	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 川岸冬輝 12:40～13:10	ｽﾀｰﾄｴｱﾛ 柴田朱美 12:30～13:00		
14:00		ﾘﾄﾓｽ 柴田朱美 13:15～14:15		
15:00	ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 15:15～18:30	すっきりﾖｶﾞ 柴田朱美 14:30～15:30		
16:00				
17:00		ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ 17:00～18:00		
18:00				
19:00				

レッスン参加についてのご案内

★全レッスン予約アプリからの申込みが必要です。（ちょいトレは除く）

★アプリから予約ができない方はレッスンチケットをフロントにてご購入ください。

★無料レッスンはアプリから申込みされていない方は空きがあっても参加できません。

★スマートフォンをお持ちでない方、操作が不安な方はフロントにございますPCから申込みもできます（ご自身のアカウントかにログインが必要）

★レッスン予約はレッスン開始1時間前まで、キャンセルも1時間前まで可能です。

★当日参加チケットをフロントで購入される方は別途手数料を頂戴します。

★レッスン参加時にインストラクターへ【予約完了画面】を提示してください。

★PC等で予約された方はフロントにてご申告をお願いします。

2026年11月23日（月）

	スイミングプール	フィットネススタジオ【1F】	ウェルネススタジオ【2F】	アリーナ【2F】
9:00				
10:00	ﾍﾞｰｼｯｸｱｸｱ 町田裕美子 10:05～10:50	ｵﾘｼﾞﾅﾙﾖｶﾞ 川崎智佳子 9:30～9:45 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 川崎智佳子 10:00～11:00	追加	気功法 （易筋経） 劉嘉 9:30～10:30
11:00	初級ｸﾛｰﾙ 川岸冬輝 11:00～11:45		ﾊﾟｰｿﾄﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 齋藤圭輔 11:09～11:40	陳式太極拳 精要十八式 （中級） 劉嘉 10:40～11:40
12:00	水慣れ 川岸冬輝 12:00～12:30		みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50～12:21	卓球 12:00～13:15
13:00	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 川岸冬輝 12:40～13:10		太極拳ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 劉嘉 12:35～13:05 太極拳ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 劉嘉 13:10～13:40	
14:00				
15:00	ゆめラボ療育 15:00～18:30 ※療育報告の為、お子様の様子を　写真撮影をいたします。ご利用の　皆様が写り込まないよう配慮いたしますのでご理解の程、宜しくお願いいたします。		太極拳ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 劉嘉 14:15～14:45 太極拳ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 劉嘉 14:50～15:20 太極拳ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 劉嘉 15:25～15:55	
16:00				
17:00				ｷｯｽﾞｻｯｶｰｽｸｰﾙ 15:20～18:40
18:00				
19:00				

無料 初心者向け

550円(税込) レッスン

1,100円(税込) レッスン

2,200円(税込) レッスン