

2024年11月4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	
9:00	無料：白抜き+マーク ( 🍌 ) 有料レッスン：ピンク (全て550円) ・ブルー太極 (1,100円～)			9:00
10:00				10:00
11:00	カネ・イ・モヨコ アナキ30 落合玲奈 10:30~11:00 ¥550	ハワキデー 李一美 10:00~11:00 ¥550		11:00
12:00		初級バレエ60 三島くみこ 11:15~12:15 ¥550		12:00
13:00		太極拳(上級) 野田康太 12:30~13:30 ¥550		13:00
14:00			ヨガ30 齊藤綾乃 13:30~14:45 ¥550	14:00
15:00				15:00
16:00		★ ZUMBA 黒部美砂子 15:15~16:15 ¥550	ヨガ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	16:00
17:00		★ 初級バレエ75 黒部美砂子 16:30~17:30 ¥1,100	新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550	17:00
18:00			ベテランバレエ 佐々木蘭子 17:00~18:00 ¥550	18:00
19:00			ボウテ 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7,200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。

■ボウテ 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

2024年11月23日(土) 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	
9:00	無料：白抜き+マーク ( 🍌 ) 有料レッスン：ピンク (全て550円) ・ブルー太極 (1,100円～)			9:00
10:00				10:00
11:00		★ 小豆 田口優喜 10:15~11:15 ¥550	太極拳(上級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550	11:00
12:00		★ Dance Fit 田口優喜 11:30~12:30 ¥550	セルフリンパケア ATSUKO 11:00~12:00 ¥550	12:00
13:00				13:00
14:00				14:00
15:00				15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				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7,200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。

・セルフリンパケア 担当：ATSUKO  
 内側から整え、外見も輝かせるために、お肌のくすみやシワ、たるみ、ホウレイ線を改善し、張りやツヤを与えます！ 血液は酸素や栄養を運び、リンパは老廃物や疲労物質を処理します。 レッスンで一緒にリンパのつまりを解消し流れを促進しましょう！！

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