

2025年1月3日(金)特別営業スケジュール 【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～)		
10:00		10:00
11:00	健康36体操&ストレッチ 田村成之 10:30~11:30 ¥550	11:00
12:00		12:00
13:00		13:00
14:00	★ リトモス 竹ヶ原佳苗 13:00~14:00 ¥550	14:00
15:00	ジャズダンス 宇野真奈 14:30~15:45 ¥550	15:00
16:00	イシュタヨガ 宇野真奈 16:00~17:15 ¥550	ベーシックバレエ 片山葉子 16:00~17:15 ¥550
17:00		17:00
18:00		18:00

★ ... 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。

■スペシャルシェイプアップアクアピクス 担当：渋谷亜樹
 お正月スペシャル！身体に負担の少ないアクアピクスで、楽しくシェイプアップしましょう！
 ウォーターインモーション プラチナが3曲体験できるボーナス付です！

年始特別営業 1月3日 10:00~18:00 (スポーツ施設終了は17:45)

2025年1月13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		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	11:00
12:00	オリジナルヨガ60 三島くみこ 11:00~12:00 ¥550	ベーシックバレエ 佐々木蘭子 11:00~12:00 ¥550
13:00	太極拳(上級) 野田康太 12:15~13:15 ¥550	ポワント 佐々木蘭子 12:15~12:55 ¥1,100
14:00	パワーカーディオ45~MIX~ 大谷むつみ 13:30~14:15 ¥550	イシュタヨガ 齋藤綾乃 14:00~15:15 ¥550
15:00	ファイドウ45~MIX~ 大谷むつみ 14:35~15:20 ¥550	カラダ改善 西村海 15:30~16:15 ¥550
16:00	★ 2025新年★マルチステップ~初中級~ 山口達 15:35~16:45 ¥1,100 定員12名	新five707-ストレッチ45 西村海 16:30~17:15 ¥550
17:00		17:00
18:00		18:00
19:00		19:00
20:00		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。

■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。

■パワーカーディオ45~MIX~ & ファイドウ45~MIX~ 担当：大谷むつみ
 バーベルトレーニングと有酸素運動を組み合わせた「パワーカーディオ」、格闘技エクササイズ「ファイドウ」。
 どちらも音楽に合わせて動き、しっかり身体に効くレッスンです！今回は、2本出ても550円！！
 是非皆さんで、気持ちの良い汗をかいて、楽しみましょう！

■2025新年★マルチステップ~初中級~ 担当：山口達
 ステップ台を1人2台使用して、エキサイティングなステップを楽しみましょう。レベルは初中級程度です。

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