

★2026年8月11日(火)祝日プログラム★

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
	ボールピラティスを少人数 でより細かく指導します！ 詳しくは別紙参照		10:30~12:30
11:00		11:00~11:45 太極拳 45 稗田 陽子	ジュニアスイミング 5・6コース使用いたします。
12:00	11:00~12:00 祝日有料プログラム ポールピラティス 60 本多 麻衣子		
		12:10~12:55 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子	
13:00	12:20~13:05 LES MILLS BODYBALANCE 45 本多 麻衣子		12:40~13:25 アクア45 エレーナ
	13:25~14:10 ピラティス 45 小坂 恵美	13:25~14:10 ラテンエアロ 45 飯盛 千佳子	13:45~14:15 バランスボール 福田
14:00			
	14:30~15:30 エアロ中級 60 畑川 有里子	14:30~15:30 リラックスヨガ 60 関塚 聖子	14:30~15:30 アクアパーソナル 4または6コースを使用する 事があります。
15:00			15:30~18:30
16:00	テーマパークのショーやパ レードをイメージしたダンス レッスンです！ みんなで楽しく踊ろう！	16:00~17:00 テーマパークダンス 60 山内 綾香	ジュニアスイミング 4~6コースを使用いたし ます。
17:00			
	17:15~18:15 LES MILLS BODYPUMP 60 MASA	17:30~18:15 姿勢改善ヨガ 45 Haruka	
18:00			
	18:35~19:35 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸	18:35~19:20 リラックスヨガ 45 Haruka	
19:00			
20:00	【ご案内】 スタジオ予約システムの都合上、ご契約されている会員種別の利用時間外でもスタジオのご予約をお取り することができますが、会員種別の利用時間を超えてスタジオレッスンに参加される場合は、別途時 間外料金が発生いたしますのでご注意ください。 （例）シニア会員様の祝日ご利用時間は、10:00~16:00までとなります。16:00以降のスタジオ レッスンにご参加される場合は、時間外利用料金1,650円（税込）が発生します。		
20:30			

有料プログラム

Pole Pilates

いつものクラスより

- ・一人ひとりに合わせたフォーム修正
- ・動きの質を高め、効果を最大化 疑問をその場で解決できる
- ・より早く変化を実感できる
- ・通常クラスでは伝えきれないポイントまで指導

8月11日 火曜日

11:00～12:00

スタジオA

本多 麻衣子

予約開始

8月4日火曜日12:00～

ご予約はWEBから

定員15名

会員：1,100円（税込）

一般：2,200円（税込）

