

1月12日(月・祝)

9:00 OPEN



プール

第15回みかも記録会

水中運動会

キッズスイミング運動会



大抽選会開催！

2026

みかも記念



1分間チャレンジ
ポール & ストレッチ
あたまおしりゲーム

その他、ゲームやクイズなど
楽しいイベントを多数ご用意しております

2026みかも記念詳細

《スタジオ》

イベント名	時間	担当	定員	内容
エアロビクス for beginner	9:30~10:15	原	45名	エアロ未経験の方も経験者の方も、エアロの基礎を学んでもっとエアロビクスを楽しもう!!
『入門』太極拳	10:45~11:45	橋本	45名	太極拳って何?と思っているアナタ! 初心者向けのレッスンです。太極拳デビューしましょう!
Let's experience it! 体験してみよう!!	12:15~13:15	矢田部 恩田 五百部	45名	あれもこれも気になる方!これに参加したら バランス・パンプ・コンバット 3つも体験できますよ♪
「正しい歩き方で認知症予防!」 ペルビックストレッチ	15:00~16:00	村田	40名	みなさんが気になる、歩きと認知症をテーマに ペルビックストレッチをやります。初めての方大歓迎!
TRAIL LESSON COMBAT+ATTACK+PUMP	16:30~17:30	大類 関口 荒川	45名	コンバット大類・アタック関口・パンプ荒川と 初めての方もおなじみの方も、みんなで楽しみましょう!
新春!!陰ヨガ	18:00~19:00	月岡	45名	ひとつのポーズを長く保ち、身体の深部まで整えます。 ヨガ初めての方も陰ヨガで新しい年をスタートさせましょう。

都度利用の方は、別途プログラム料1,020円(税込)かかります。

整理券配布時間

9:00~ エアロビクス～Let's experience it!
14:00~ ペルビックストレッチ～陰ヨガ

《トレーニングルーム》

イベント名	時間	定員	内容
体幹チャレンジ	13:45~14:45	なし	Let's 体幹チャレンジ♪トレーニングルームで待ってます♪



3ヒントクイズ
9:30~
景品なくなり次第終了

フロント・プール・トレーニングルームに
問題があります。
3つのヒントから答えを導きましょう♪

《プール》

イベント名	時間	定員	内容
第15回 みかも記録会	10:00~11:00	なし	好きな泳法を選び、自身のタイムを計ります。 泳げなくてもOK!みんなでリレーにも出よう! ※12/21までプールサイドにて事前申込受付
水中運動会	11:30~13:00	なし	泳げなくてもOK!チーム対抗水中運動会!! オリジナル水中運動もりますよ♪
キッズスイミング 運動会	15:00~16:30	キッズ スイミング 参加者	キッズスイミングに参加している子集合!! チームを作って、プールで運動会をしよう♪

《フロント》

イベント名	時間	定員	内容
新年の抱負・目標	いつでも	なし	今年やりたいこと、叶えたいこと、小さな目標でもOK! 自由に書いて飾りましょう♪
黒ひげ危機一髪	10:00~19:00	なし	剣を3本刺して、黒ひげ人形が飛び出したら景品ゲット!!

《大広間》

イベント名	時間	定員	内容
1分間チャレンジ	13:00~13:45	なし	1分間という短い時間で、いろいろな課題に挑戦してみよう♪
あたまおしりゲーム			テレビでおなじみのあのゲーム!? 頭を使って言葉を考えよう!
大抽選会	14:00~14:30	なし	来館したら、まずは用紙に名前等を書いて抽選箱に入れる! 14時に大広間集合!その場にいた方のみ、チャンスがあるよ♡
ポール&ストレッチ	15:30~16:00	28名	スタジオだけじゃなく、畠でもポールストレッチできちゃうんです!! 畠の上で、よりリラックスして身体をほぐしてみませんか?

ディ・リミテッド会員の方も終日ご利用いただけます!ぜひ遊びに来てください♡

