

2019年 2月 スタジオ & フール サービスプログラム

2019年1月更新

月			火				水				木				金				土				日						
スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	吹抜け	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:20(50) エアロ50 竹山	10:05(20) おはよう ストレッチ		10:20(30) 水中歩行 ★奥山	10:20(50) エアロ50 古橋	10:10(30) エアロ入門		10:55(20) 簡単★開トレ 石井	10:30(40) アクア ピクス40 ★小杉	10:30(30) 気軽に ダンベル 米山	10:05(20) おはよう ストレッチ		10:30(30) 簡単★ 水トレ30 石神	10:20(30) ボル・ド・ フラ 平井	10:15(50) フラダンス 山下	10:20(70) カルチャー ベビーヨガ 隔週 第1・3週 (有料)	10:30(40) 簡単★ 水トレ40 ★尾藤	10:20(30) ボクシング ショート 鈴木(二)	10:15(40) 背骨 コンディ ショニング ★石井		10:30(30) ミット アクア30 ★川島	10:20(50) エアロ50 米山		10:15(75) カルチャー ヨガ (有料)	10:05(20) ストレッチ ★ポール	10:30(50) エアロ50 鈴木(直)	10:20(60) ヨガ 原田	10:30(90) カルチャー バレエ 一般 (有料)		
11:20(60) ヨガ 白井	11:25(45) ナニ・ アロハ 竹山		11:00(60) 成人 スイミング (有料)	11:30(30) バランス ボール ★石神	11:30(40) バレトン 古橋		11:00(60) カルチャー フラダンス (有料)	11:10(50) ボディ シェイプ 伊藤(ひ)	11:15(40) はじめて エアロ	11:15(30) ミット アクア30 ★石神		11:15(30) エアロ50 平井	11:15(40) はじめて ヨガ 藤井	11:45(60) カルチャー フラダンス (有料)		11:10(30) ZUMBA ゆうこ	11:10(30) エアロ入門 日原		11:10(60) 成人 スイミング (有料)	11:30(20) ちよこつと 藤原 西田	11:20(40) 太極拳 米山		11:30(60) 水中歩行 ★澤柳	11:30(60) ボディ アタック 60 藤田	11:40(45) バランス コーディネーション 青木	12:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)			
13:00(50) はずまない エアロ 青木	12:35(20) ちよこつと 腹筋 米山		12:05(40) はじめての 泳法 服部	12:15(40) ボディ シェイプ 小杉	12:20(30) ウェーブ リング ★石井		13:30(75) カルチャー ピラティス (有料)	13:10(40) はじめて 4泳法 西田	12:10(50) アトラス 体幹呼吸 ★原田	13:05(20) 骨竹 ストレッチ 米山		12:50(40) ちびボー ルで リセット 伊藤(ひ)	12:50(30) ボディ パンプ30 ★鎌倉	13:00(90) カルチャー フラダンス (有料)		12:10(45) 体幹 アプローチ ヨガ 日原	13:10(40) ステップ 鈴木(二)	13:05(40) 骨盤クレイ 山村		13:30(60) ボディ パンプ 60 ★藤田	12:10(60) ヨガ 日原		12:50(50) アクア ピクス50 ★川田	12:45(45) ボディ コンバット 45 藤田	13:40(60) ジャス ダンス 森下	12:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)			
14:00(50) マット ピラティス 青木	14:00(30) ボディ アタック30 ★奥山		14:40(60) ヨガ 藤井	13:50(40) はじめて エアロ 井上	14:40(20) ちよこつと 腹筋 藤田		14:00(20) 簡単★開トレ 石井	15:45(60) キッズ ア リーディング (有料)	13:40(20) ヨガ 森下	14:45(30) 楽しく 泳ごう 鈴木(直)		14:25(50) ZUMBA 青木	13:45(30) はじめて ラテン 青木	14:00(30) ボール ピラティス 山村		14:10(40) 簡単★ 水トレ40 青木	14:00(30) ボール ピラティス 山村		14:10(40) 簡単★ 水トレ40 青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:50(90) ジャス ダンス 森下		14:50(90) ジャス ダンス 森下	14:00(40) Jr. スイミング 2コース 使用	14:50(90) ジャス ダンス 森下	14:50(90) ジャス ダンス 森下	14:50(90) ジャス ダンス 森下		
16:15(50) カルチャー キッズ ヒップ ホップ (有料)	17:00(60) カルチャー 空手 (有料)		15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	16:30(60) カルチャー 幼児 体操教室 (有料)	16:30(60) カルチャー 幼児 体操教室 (有料)		15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	18:45(60) キッズ ア リーディング (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)		16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)		15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	15:30(60) Jr. スイミング 2コース 使用	
17:15(60) カルチャー 中学生 ヒップ ホップ (有料)	19:20(60) リラックス ヨガ 森下		17:30(60) 2コース 使用	17:30(60) カルチャー 小学生 体操教室 (有料)	19:15(20) セルフ 筋膜リリース 藤田		18:00(60) キッズ ア リーディング (有料)	19:30(45) ボディ アタック 45 ★奥山	18:20(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	18:50(60) カルチャー フラメンコ (有料)		19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:15(20) ちよこつと 腹筋 藤田	19:45(30) エアロ 入門 山口	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) エアロ 入門 山口	19:30(50) エアロ 入門 山口	19:30(45) ボディ パンプ45 ★西田	20:15(60) リラックス ヨガ 伊藤(ひ)		19:30(50) エアロ 入門 山口	19:30(45) ボディ パンプ45 ★西田	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	19:30(50) エアロ 入門 山口	19:30(45) ボディ パンプ45 ★西田	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	19:30(50) エアロ 入門 山口	19:30(45) ボディ パンプ45 ★西田	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)
19:35(50) エアロ50 はづき	19:40(40) フィット ボクシング 鈴木(直)		20:00(60) ボディ コンバット 60 藤田	20:15(45) マット ピラティス 山村	20:00(60) ボディ コンバット 60 藤田		20:30(60) ジャス 入門 久米	20:30(45) ボディ パンプ45 ★西田	20:30(60) ボディ コンバット 60 西田	20:30(30) 水中歩行 ★奥山	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(直)	20:30(60) ボディ コンバット 60 西田	20:30(45) ハレトン 山口	20:30(50) パワー ヨガ 原田	20:30(60) ボディ コンバット 60 西田	20:30(45) ハレトン 山口	20:30(50) パワー ヨガ 原田	20:30(60) ボディ コンバット 60 西田	20:30(45) ハレトン 山口	20:30(50) パワー ヨガ 原田	20:30(60) ボディ コンバット 60 西田	20:30(45) ハレトン 山口	20:30(50) パワー ヨガ 原田	20:30(60) ボディ コンバット 60 西田	20:30(45) ハレトン 山口	20:30(50) パワー ヨガ 原田	20:30(60) ボディ コンバット 60 西田	20:30(45) ハレトン 山口	20:30(50) パワー ヨガ 原田
20:35(50) ZUMBA はづき	20:35(60) ボディ パンプ60 ★鎌倉		21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール		21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール		21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール		21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	21:30(20) ストレッチ ★ポール	

「背骨コンディショニング」
チケット配布について
・木曜日 12時40分～
・金曜日 9時45分～
地下ジムにてチケットを配布します。

<プールでのコース使用について>
・プールでのレッスンについて人数が多い場合は1コース→2コース使用となる場合があります。
・パーソナルレッスン(個別レッスン)では、奥1コースを使用させていただきます。

★印は定員制レッスンとなります。
レッスン開始90分前より
スタジオプログラム2Fフロント
プールプログラムB1Fカウンター
にてカードを配布します。

スタジオA → 3階
スタジオB → 1階
スタジオC → 1階

時間
変更

担当者
変更

