

2018年 10月 スタジオ & プール サービスプログラム

2018年9月9日更新

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 鈴木(二)		10:55(20) 簡単☆筋トレ 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・ ブラ 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) ボクシング ショート 鈴木(二)	10:05(20) おはよう ストレッチ	10:20(50) エアロ50 米山	10:05(20) ストレッチ ★ボール	10:15(75) カルチャー ヨガ (有料)	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 一般	10:30(90) カルチャー 一般	10:30(90) カルチャー 一般	10:30(90) カルチャー 一般			
11:20(60) ヨガ 白井	11:25(45) ナニ・ アロハ 竹山		11:00(80) 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)	11:15(40) はじめて エアロ 伊藤(ひ)	11:15(40) はじめて エアロ 武本			11:15(30) ミット アクア30 ★石神	11:15(40) 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)	11:00(50) ZUMBA ゆうこ	11:10(30) 体すつきり 石井	11:10(30) エアロ入門 日原	11:20(40) 太極拳 萩野	11:30(20) ちよこつと 腹筋 西田	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	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	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			
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		12:15(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 フラダンス (有料)	12:10(50) アトラス 体幹呼吸 ★原田	12:15(30) ボディ パンプ30 ★西田			12:10(30) バランス ボール ★鎌倉	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	12:10(60) 太極拳 萩野	13:00(50) アクア ピクス50 ★川田	13:30(60) ボディ パンプ 60 ★藤田	13:00(50) ボディ コンバット 45 藤田	13:45(50) ZUMBA 福屋	13:40(60) ジャズ 入門 森下	13:45(50) ボディ コンバット 45 藤田	13:40(60) ジャズ 入門 森下	13:45(50) ボディ コンバット 45 藤田	13:40(60) ジャズ 入門 森下			
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	14:40(20) はじめて エアロ 井上	14:40(20) はじめて エアロ 田中		14:00(20) 簡単☆いすトレ 石井	13:40(20) ヨガ 森下	13:40(20) ストレッチ ボール ★			14:25(50) はじめて ラテン 青木	14:45(30) 楽しく 泳ごう 鈴木(藍)	14:30(30) ZUMBA 青木	14:30(30) 浮きウキ アクア 川田★	14:00(30) ホール ピラティス 山村	14:10(40) 簡単☆ 水トレ40 ★青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:10(40) ボディ パンプ 60 ★藤田	14:50(90) Jr. スイミング 2コース 使用	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	14:50(90) ジャズ 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~ 18:30 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~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:45(60) キッズ リアーディング (有料)	16:45(60) キッズ リアーディング (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~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:30~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:30~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:30~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:30~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:30~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:30~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:30~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:30~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:30~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用	15:30~ 18:30 Jr. スイミング 2コース 使用		
19:35(50) エアロ50 はつき	19:40(40) フィットネス ボクシング 鈴木(直)	19:20(60) リラックス ヨガ 森下	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	19:15(20) セルフ 筋膜リリース 藤田		19:30(45) ボディ アタック 45 ★奥山	19:30(50) ダンス エアロ50 竹山	19:30(50) ボディ アタック 45 ★西田			20:30(30) 水中歩行 ★奥山	20:30(60) マット ピラティス KANAKO	19:45(30) エアロ 入門 山口	19:30(50) ヒップ ホップ KADEMAMARU	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)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)		
20:35(50) ZUMBA はつき	20:35(60) ボディ パンプ60 ★鎌倉		21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:35(20) ストレッチ ボール ★			21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:35(20) ストレッチ ボール ★				21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:35(20) ストレッチ ボール ★			21:45(20) ストレッチ ボール ★													

NEW

<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
 木曜日「背骨コンディショニング」は
 地下ジムカウンターにて
 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