

《Lesson Time Schedule》

注意事項・・・スタジオプログラムはマスク着用での参加となります

2020.11 2020.10更新

	Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun				
	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool		
10:00		10:05(20) おはよう ストレッチ			10:10(30) エアロ入門 鈴木(二)			10:05(20) おはよう ストレッチ			10:05(30) フラダンス 大森			10:10(30) キックボクシング エクササイズ 鈴木(二)			10:05(20) ストレッチボール			10:20(30) エアロ 30 米山			
10:30	エアロ 30 竹山		★ 水中歩行 奥山	エアロ 30 古橋	10:30(30) エアロ入門 鈴木(二)	★ アクアピクス 30 小杉	10:30(30) 気軽にダンベル 米山	10:30(30) ストレッチ		10:30(30) ボルド・プラ 平井		★ 簡単☆水トレ 30 石神	10:30(30) キックボクシング エクササイズ 鈴木(二)	10:15(30) 背骨 コンディショニング 石井	★ ミットアーク 30 川島				10:30(30) エアロ 30 米山		10:20(30) スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄 2コース使用		
11:00				10:55(30) ★ マットピラティス 鈴木(二)			11:15(30) 11:15(30) ポディシェイプ 伊藤(ひ)	11:15(30) はじめてエアロ 武本		11:05(30) エアロ 30 平井		★ 簡単☆水トレ 30 尾藤	11:05(30) ZUMBA ゆうこ	11:10(30) エアロ入門 日原	★ スクール 11:10(60) 成人 スイミング				11:30(20) ちよこつと腹筋 村井		カルチャー 10:40(75) ヨガ		
11:30	YOGA 白井	ナニ・アロハ 竹山	★ スクール 11:00(60) 成人 スイミング	11:30(30) バランスボール 石神	11:40(30) バレトン 古橋		12:00(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田			12:00(30) バランスボール 鎌倉			12:00(30) THE SLOW リンパドレナージュ 澤柳	★ スクール 11:10(60) 成人 スイミング				12:10(30) YOGA 日原		11:30(20) ちよこつと腹筋 村井	★ 水中歩行 澤柳		
12:00				12:15(30) はじめての泳法 鈴木(拓)	ZUMBA 田村		★ 女性限定			カルチャー 12:10(60) フラダンス 入門			12:45(30) からだすっきり ストレッチ 尾藤	★ 女性限定・ 時間変更					12:10(30) YOGA 日原		11:15(30) 水中歩行 澤柳	★ 11:35(30) ポディ アタック30 藤田	
12:30		12:35(20) ちよこつと腹筋 米山			12:30(30) ウェープリング 石井					12:50(30) ちびボールで リセット 伊藤(ひ)			★ 女性限定・ 時間変更						12:10(30) ポディ パンプ30 藤田		★ 12:20(30) ポディ コンパクト30 藤田	★ 女性限定	
13:00	はずまないエアロ 青木	13:10(30) エアロ入門 米山		13:15(30) ステップ 井上	13:20(30) はじめてフラダンス 田中					13:40(30) 背骨 コンディショニング 石井			★ 時間変更 場所変更						12:50(30) アクアピクス 30 川田		★ 12:45(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田		
13:30					★ はじめて4泳法 鈴木(拓)					13:30(20) すっきりストレッチ 米山				★ 時間変更					★ 13:00(30) GRIT 藤田		★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田		
14:00	14:05(30) マットピラティス 青木	★ 14:00(30) ポディ アタック30 奥山		14:00(30) はじめてエアロ 井上						14:30(30) ZUMBA 青木				★ 時間変更					★ 13:50(30) ZUMBA 福屋		★ 12:20(30) ポディ コンパクト30 藤田		
14:30																				★ 14:45(30) ZUMBA 青木		★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
15:00																						★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
15:30																						★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
16:00																						★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
16:30	カルチャー 16:15(50)																					★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
17:00	ヒップホップ キッズ																					★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
17:30	カルチャー 17:15(50)																					★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
18:00	ヒップホップ ジュニア																					★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
18:30	カルチャー 18:15(60)																					★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
19:00	ヒップホップ 高学年																					★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
19:30	19:35(30) エアロ 30 はづき	★ NEWプログラム! GRIT 奥山																				★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
20:00																						★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
20:30	ZUMBA はづき	★ 20:30(30) ポディ パンプ30 鎌倉																				★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
21:00																						★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
21:30																						★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	
22:00																						★ 12:50(30) アクアピクス 30 川田	

下記の内容を確認してからご入場をお願いします。

- 熱がある、または体調がすぐれない場合はご利用を控えて下さい。
- スタジオおよび吹き抜けプログラムは【マスク着用】での参加となります。
- 当面の間、FIA(日本フィットネス産業協会)が定めるガイドライン『強度が高く呼吸が激しくなるプログラムは休止することが望ましい』という指針に基づいたプログラムを実施いたします。

定員の人数もFIAが定めるガイドラインに基づいています。

- A studio : 25名
- B studio : 15名
- pool : プログラムによって変更有り

★ ⇒ チケット制

※スタジオ入口に番号を掲示してあります。

順番に並んでいただき、ご利用をお願いします。

(30分前よりお並びいただけます)

※入場前に手指消毒をお願い致します。