

《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

2020.10 2020.9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						
10:30	10:20(30) エアロ 30 竹山		10:20(30) 水中歩行 奥山	10:20(30) エアロ 30 古橋	10:30(30) エアロ入門 鈴木(二)	10:30(30) 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) 簡単に水トレ 30 石神	10:20(30) ボールド・ブラ 平井	10:30(30) 簡単に水トレ 30 尾藤	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	10:30(30) ミットアクア 30 川島	10:20(30) エアロ 30 米山			10:30(30) スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄 2コース使用	10:20(30) エアロ 30 鈴木(直)	10:20(30) YOGA 原田		
11:00				10:55(30) マットピラティス 鈴木(二)			11:15(30) ボディシェイプ 伊藤(ひ)	11:15(30) はじめてエアロ 武本	11:15(30) ミットアクア 30 石神	11:05(30) エアロ 30 平井	11:10(30) はじめてYOGA 藤井	11:05(30) ZUMBA ゆうこ	11:10(30) エアロ入門 日原	11:10(30) スクール 11:10(60) 成人 スイミング		カルチャー 10:40(75) ヨガ		11:15(30) 水中歩行 澤柳	11:35(30) ボディ アタック30 藤田	11:40(30) バランス コーディネーション 青木		
11:30	11:25(30) YOGA 白井	11:25(30) 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	カルチャー 12:00(60) フラダンス 入門	12:10(30) 体幹アプローチ YOGA 日原	12:00(30) メディカル コンディショニング 野村	12:10(30) スクール 11:10(60) 成人 スイミング	12:10(30) YOGA 日原	12:10(30) 太極舞 米山		12:10(30) 水中歩行 澤柳	12:20(30) ボディ コンパクト30 藤田	12:45(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田		
12:00				12:15(30) ZUMBA 田村																		
12:30		12:35(20) ちよこつと腹筋 米山	12:15(30) はじめての泳法 鈴木(拓)	12:30(30) ウェアリング 石井																		
13:00	13:00(30) 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4泳法 鈴木(拓)	13:10(30) YOGA 森下	13:30(20) すっきりストレッチ 米山			12:50(30) ちびボールで リセット 伊藤(ひ)												
13:30										13:45(30) はじめてラテン 青木	13:40(30) 背骨 コンディショニング 石井											
14:00	14:05(30) マットピラティス 青木	14:00(30) ボディ アタック30 奥山		14:00(30) はじめてエアロ 井上																		
14:30																						
15:00				14:55(30) YOGA 藤井																		
15:30																						
16:00																						
16:30	カルチャー 16:15(50)		スクール Jr.スイミング																			
17:00	ヒップホップ キッズ		15:30~ 18:30迄 2コース使用																			
17:30	カルチャー 17:15(50)	カルチャー 17:00(60) 空手																				
18:00	ヒップホップ ジュニア																					
18:30	カルチャー 18:15(60)																					
19:00	ヒップホップ 高学年																					
19:30	19:35(30) エアロ 30 はづき	19:20(30) リラククスYOGA 森下		19:30(30) サルセッション 美樹	19:15(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田	19:30(30) ボディ アタック30 奥山	カルチャー 18:30(90) バレエ 一般			19:30(30) マットピラティス KANAKO	19:30(30) エアロ入門 山口	19:30(30) HIPHOP Anna	19:30(30) ビューティー & マッスル 澤柳									
20:00																						
20:30	ZUMBA はづき	20:30(30) ボディ パンプ30 鎌倉		20:30(30) ボディ コンパクト30 藤田																		
21:00																						
21:30																						
22:00																						

どなたでも対象
初心～初級
ショートプログラム
レスミルズプログラム
【有料】カルチャースクール
【有料】スイミングスクール

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。