

《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

2020.12 2020.11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	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		10:30(30) 簡単☆水トレ 30 石神		10:30(30) 簡単☆水トレ 30 尾藤	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) 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) 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	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		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	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) パレトン 古橋		12:00(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田	カルチャー 12:10(60) フラダンス 入門		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		12:00(30) 体幹アプローチ YOGA 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	12:10(30) ★ ボディ パンプ30 藤田	12:20(30) ★ ボディ コンバット30 藤田	12:45(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田		
12:00				12:15(30) はじめての泳法 鈴木(拓)	ZUMBA 田村					12:50(30) ちびボールで リセット 伊藤(ひ)			12:45(30) からだすっきり ストレッチ 尾藤		YOGA 日原	12:10(30) ★ ボディ パンプ30 藤田	12:50(30) ★ アクアピクス 30 川田				
12:30		12:35(20) ちよこつと腹筋 米山			ウエープリング 石井					13:40(30) 背骨 コンディショニング 石井			13:30(30) サルセッション 美樹			13:00(30) ★ GRIT 藤田					
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	★ はじめて4泳法 鈴木(拓)	YOGA 森下	13:30(20) すっきりストレッチ 米山		13:40(30) 13:40(30)			14:10(30) 簡単☆水トレ 30 青木								
13:30										14:30(30) ZUMBA 青木											
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						14:45(30) 楽しく泳ごう 鈴木(亜)											
14:30					カルチャー 14:05(75) ピラティス																
15:00					YOGA 藤井																
15:30																					
16:00																					
16:30	カルチャー 16:15(50)																				
17:00	ヒップホップ キッズ																				
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	19:30(30) ★ GRIT 奥山			19:30(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田	★ 女性限定	19:30(30) キッズチア リーディング キッズ	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) ★ GRIT 奥山		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) サルスセッション 美樹	20:30(30) ★ ボディ コンバット30 藤田		20:30(30) キッズチア リーディング ジュニア	カルチャー 18:30(90) バレエ 一般		20:20(30) 20:15(30) POWER YOGA 原田	20:30(30) ★ 水中歩行 奥山	20:30(30) ★ ボディ コンバット30 西田	20:30(30) リラックスYOGA 伊藤(ひ)		カルチャー 20:05(75) 社交ダンス						
21:00																					
21:30																					
22:00																					

女性限定

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。