

# 《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

2021.1 2020.12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			10:15(30) エアロ入門 鈴木(二)			10:05(20) おはよう ストレッチ				10:15(45) エアロ 45 平井	10:15(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	<b>NEW!</b> ★	水中歩行 奥山	エアロ 30 古橋		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) 簡単☆水トレ 30 石神			10:30(30) 簡単☆水トレ 30 尾藤			10:30(30) ミットアクア 30 川島	10:30(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) YOGA 原田	
11:00		11:00(20) ストレッチボール			11:00(30) ★								<b>時間変更</b> ★									
11:30	11:30(45) YOGA 白井		スクール 11:00(60) 成人 スイミング	11:30(30) マットピラティス 鈴木(二)			11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	11:15(30) 11:15(30) 11:15(30)	
12:00		<b>時間変更</b>	12:15(30) はじめての泳法 鈴木(拓)	12:15(45) ZUMBA45 田村			12:00(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	12:00(30) カルチャー 12:10(60)	
12:30	12:30(30) ボディ アタック30 村井	12:40(20) ちよこつと腹筋 米山		12:30(30) ウェープリング 石井			12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	12:45(20) ちよこつと腹筋 武田	
13:00	13:15(30) はざまないエアロ 青木	13:15(30) エアロ入門 米山	<b>時間変更</b>	13:15(30) はじめてエアロ 井上	<b>NEW!</b> ★	13:10(30) はじめて4泳法 鈴木(拓)	<b>NEW!</b>	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	13:30(20) ストレッチボール	
13:30	14:00(30) マットピラティス 青木			14:00(30) YOGA 藤井				<b>NEW!</b>														
14:00		<b>時間変更</b>																				
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30	カルチャー 16:15(50)																					
17:00	カルチャー 16:45(60)																					
17:30	カルチャー 17:15(50)																					
18:00	カルチャー 18:15(60)																					
18:30	カルチャー 18:15(60)																					
19:00	カルチャー 18:15(60)																					
19:30	19:35(30) エアロ 30 はづき	19:30(30) GRIT 奥山		19:30(30) サルセッション 美樹	19:30(20) ちよこつと腹筋 武田	<b>NEW!</b>	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	19:30(45) ボディ アタック45 奥山	
20:00																						
20:30	ZUMBA45 はづき	20:30(30) ボディ パンプ30 鎌倉		20:30(45) ボディ コンバット45 藤田	20:30(30) YOGA 森下		20:30(30) Jazz入門 久米	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	20:30(45) ボディ パンプ45 西田	
21:00																						
21:30																						
22:00																						

コロナ対策にご協力いただきありがとうございます。感染防止の為、対策を継続してまいります。更に気を引き締め、皆でコロナを乗り越えていきましょう！

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。

※時間変更がありますので、ご確認をお願い致します。  
(開始時間が変わったレッスンのみ時間変更の表示をしています。)