

《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

2021.2 2021.1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						10:05(20) おはよう ストレッチ					10:10(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			10:05(20) ストレッチボール	スクール Jr.スイミング 9:00～ 11:00迄 2コース使用			
	10:20(30)		10:20(30)	10:20(45)	10:15(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) 簡単☆水トレ 30 ★ 石神	エアロ 45 平井	フラダンス 大森	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) エアロ 30 鈴木(直)	10:20(30) YOGA 原田
10:30	エアロ 30 竹山		水中歩行 奥山 ★	エアロ 45 古橋																	
11:00		11:00(20) ストレッチボール			11:00(30) マットピラティス 鈴木(二)				★				11:00(45)								
11:30			スクール 11:00(60) 成人 スイミング				11:15(30) ボディースェイプ 伊藤(ひ)	11:15(30) はじめてエアロ 武本	11:15(30) ミットアクア ★ 石神	11:15(30) はじめてYOGA 藤井	カルチャー 11:00(60) フラダンス			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	11:15(30) 水中歩行 ★ 澤柳	時間変更	11:40(30) バランス コーディネーション 青木	
	11:30(45) YOGA 白井			11:30(30) バランスボール 石神																	
12:00			12:15(30) はじめての泳法 ★ 鈴木(拓)	12:15(45) ZUMBA45 田村			12:00(30) THE SLOW リンバドレナージュ 武田	女性限定		12:00(30) バランスボール 鎌倉			12:00(30) 体幹アプローチ YOGA 日原			12:10(30) YOGA 日原	12:10(30) ボディ パンプ30 藤田				
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	カルチャー 12:10(60) フラダンス 入門		12:50(30) ちひボールで リセット 伊藤(ひ)	時間変更	12:55(30) ボディ パンプ30 鎌倉	12:45 (30) からだすっきり ストレッチ 尾藤				13:00(30) GRIT 藤田	12:50(30) アクアピクス 30 ★ 川田	時間変更	12:45(30) THE SLOW リンバドレナージュ 武田	
13:00	13:15(30) はづまないエアロ 青木	13:15(30) エアロ入門 米山		13:15(30) はじめてエアロ 井上	13:30(20) すっきりストレッチ	13:10(30) はじめて4泳法 ★ 鈴木(拓)		13:30(20) ストレッチボール		13:35(40) 背骨 コンディショニング 石井	13:40(30) はじめてラテン 青木		13:30(30) サルセッション 美樹	13:20(20) ストレッチボール							
13:30																					
14:00	14:00(30) マットピラティス 青木			14:00(30) YOGA 藤井						14:30(30)											
14:30					カルチャー 14:05(75) ピラティス				14:45(30) 楽しく泳ごう ★ 鈴木(亜)	ZUMBA30 青木						14:30(45) ZUMBA45 青木					
15:00											カルチャー 14:45(90) バレエ 一般						15:00(30) 背骨 コンディショニング 井上				
15:30																					
16:00							カルチャー 15:45(50) キッズチア リーディング リトル		スクール Jr.スイミング			スクール Jr.スイミング									
16:30	カルチャー 16:15(50) ヒップホップ キッズ		スクール Jr.スイミング 15:30～ 18:30迄 2コース使用	カルチャー 16:30(60) 体操教室 幼児			カルチャー 16:45(60) キッズチア リーディング キッズ	カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア	15:30～ 18:30迄 2コース使用		カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア	15:30～ 18:30迄 2コース使用									
17:00		カルチャー 17:00(60) 空手																			
17:30	カルチャー 17:15(50) ヒップホップ ジュニア			カルチャー 17:30(60) 体操教室 小学生																	
18:00							カルチャー 18:00(60) キッズチア リーディング ジュニア														
18:30	カルチャー 18:15(60) ヒップホップ 高学年							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							
19:00																					
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		19:30(45) ボディ アタック45 奥山			20:25(30)	20:15(30) POWER YOGA 原田		20:30(30) ボディ アタック30 村井	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					
20:00	20:20(45) 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									★	21:00(30) はじめて 4 泳法 ★ 鈴木(亜)											
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

SPORTS CLUB

SALA SPORTS

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【マスク等着用】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。