

《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

2021.3 2021.2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) ストレッチボール	スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄			
10:30	エアロ 30 竹山		水中歩行 奥山	エアロ 45 古橋	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)	エアロ 45 平井	10:30(30)	フラダンス 大森	10:15(30) 背骨 コンディショニング 石井	10:30(30)	10:30(30)	10:30(30)	10:30(30)	10:30(30)	10:20(30)	YOGA 原田
11:00		11:00(20) ストレッチボール																			
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) バランスボール 石神	11:15(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)	カルチャー 11:00(60) フラダンス		11:10(30) スクール 11:10(60) 成人 スイミング	11:10(30)	11:10(30)	カルチャー 10:40(75) ヨガ	11:15(30) 水中歩行 澤柳	11:30(45) ボディ アタック45 藤田	11:40(30) バランス コーディネーション 青木	
12:00																					
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	★ はじめての泳法 鈴木(拓)	ZUMBA45 田村	12:30(30) ウェープリング 石井		カルチャー 12:10(60)	12:00(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田	女性限定		12:00(30)	12:00(30)	12:00(30)	12:00(30)	12:00(30)	12:00(30)	12:10(30)	12:10(30)	12:10(30)	12:10(30)	12:30(45) ボディ コンバット45 藤田
13:00	13:15(30)	13:15(30)		13:15(30)		13:10(30)															12:45(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田
13:30	はずまないエアロ 青木	エアロ入門 米山		はじめてエアロ 井上	13:30(20) すつきりストレッチ	★ はじめて4泳法 鈴木(拓)	13:30(20)	13:30(20)													
14:00	14:00(30) マットピラティス 青木			14:00(30) YOGA 藤井																	
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
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	カルチャー 16:30(60) 体操教室 幼児	スクール Jr.スイミング		カルチャー 15:45(50) キッズチア リーディング リトル														
17:00																					
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 17:00(60) 空手	15:30~ 18:30迄 2コース使用	カルチャー 17:30(60) 体操教室 小学生	15:30~ 18:30迄 2コース使用		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					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	15:30~ 18:30迄 2コース使用	15:30~ 18:30迄 2コース使用					
18:00																					
18:30	カルチャー 18:15(60) ヒップホップ 高学年						カルチャー 18:00(60) キッズチア リーディング ジュニア														
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		カルチャー 18:30(90)														
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)	20:30(45)	20:25(30) 水中歩行 奥山	20:30(30) ボディ コンバット30 西田	20:30(30)	20:15(30) POWER YOGA 原田		20:30(30)	20:30(30)	カルチャー 20:05(75) 社交ダンス					
21:00																					
21:30																					
22:00																					

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。