

《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

2021.4 2021.3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																			
10:30	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) 簡単☆水トレ 30 石神	10:15(45)	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)	10:15(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	10:30(30) エアロ 30 米山		10:05(20) ストレッチポール	スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄	10:20(30) エアロ 30 鈴木(直)	10:20(30) YOGA 原田	
11:00		11:00(20) ストレッチポール			11:00(30) マットピラティス 鈴木(二)																
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) ポディシェイプ 伊藤(ひ)	11:15(30) はじめてエアロ 武本	11:15(30) 11:15(30) ミットアクア 石神	11:15(30) はじめてYOGA 藤井			11:10(30) エアロ入門 日原				カルチャー 10:40(75) ヨガ	11:30(20) ちよこつと腹筋 村井	11:15(30) 水中歩行 澤柳	11:30(45) ポディ 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			12:15(30) はじめての泳法 鈴木(拓)	12:15(45) ZUMBA45 田村			12:00(30) ちよこつと腹筋 武田			12:00(30) バランスボール 鎌倉											
12:30	12:30(30) ポディ アタック30 村井	12:40(20) ちよこつと腹筋 米山		12:30(30) ウェア 石井			12:35(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田			12:50(30) ちびボールで リセット 伊藤(ひ)											
13:00	13:15(30) はまらないエアロ 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 鈴木(拓)					13:35(40) 背骨 コンディショニング 石井											
13:30										13:40(30) 青木											
14:00	14:00(30) マットピラティス 青木			14:00(30) YOGA 藤井						14:30(30) ZUMBA30 青木											
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		スクール Jr.スイミング		カルチャー 15:45(50) キッズア リーディング リトル		スクール Jr.スイミング												
17:00			15:30~ 18:30迄		15:30~ 18:30迄		カルチャー 16:35(60) キッズア リーディング キッズ		15:30~ 18:30迄												
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	2コース使用		2コース使用		カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア		2コース使用												
18:00							カルチャー 17:40(60) キッズア 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 18:45(60) キッズア リーディング ジュニア														
19:00							カルチャー 18:30(90) バレエ														
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(30) キッズア リーディング 中高生			19:30(30) マットピラティス KANAKO		19:30(30) HIPHOP Anna	19:30(30) ビューティー & マッスル 澤柳								
20:00																					
20:30	ZUMBA45 はづき	20:30(45) ポディ パンプ45 鎌倉		20:30(45) ポディ コンバット45 藤田	20:30(30) YOGA 森下		20:15(45) ポディ アタック45 奥山		20:30(30) Jazz入門 久米	20:20(30) ポディ コンバット30 西田		20:30(45) ポディ アタック45 村井	20:30(30) リラックスYOGA 伊藤(ひ)								
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。