

《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

2021.5 2021.4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	エアロ入門 鈴木(二)	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) 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)	10:15(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	時間変更	10:40(30) エアロ 30 米山	10:05(20) ストレッチボール	10:20(30) YOGA 原田					
11:00		11:00(20) ストレッチボール	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)	11:30(30) マットピラティス 鈴木(二)		11:15(30) ポディッシュイブ 伊藤(ひ)	11:15(30) はじめてエアロ 武本	11:15(30) 11:15(30) はじめてYOGA 藤井	11:15(30) カルチャー 11:00(60) フラダンス		11:00(45) ZUMBA45 ゆうこ	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	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				
11:30	11:30(45) YOGA 白井			12:00(20) ちよこつと腹筋 武田	12:00(20) ちよこつと腹筋 武田		12:00(20) ちよこつと腹筋 武田		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			12:30(45) ボディ アタック45 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)	12:30(30) ZUMBA45 田村	12:30(30) ウエープリング 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)	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(60) 【有料】 ビューティー パルヴィス 白井			12:50(30) アクアピクス 30 川田	12:30(45) ボディ コンバット45 藤田	12:45(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田			
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		13:15(30) はじめて4泳法 鈴木(拓)	13:10(40) はじめて4泳法 鈴木(拓)				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(45) サルセッション 美樹	13:30(20) ストレッチボール		13:15(45) ボディ パンプ45 鎌倉			13:50(45) ZUMBA45 福屋	13:30(90) カルチャー バレエ 一般				
13:00	13:15(30) はずまないエアロ 青木	13:15(30) エアロ入門 米山		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(30) ZUMBA30 青木		14:30(30) ZUMBA45 青木			14:30(45) ZUMBA45 青木			15:00(30) 背骨 コンディショニング 井上	14:00~ 16:00迄 2コース使用	15:00(30) Jazz 入門 森下			
13:30				14:30(30) カルチャー 14:05(75) ピラティス	14:30(30) カルチャー 14:05(75) ピラティス				15:15(60) 【有料】 サルセッション60 ゆうこ	15:15(60) 【有料】 サルセッション60 ゆうこ		15:15(60) 【有料】 サルセッション60 ゆうこ			15:00(30) 背骨 コンディショニング 井上			15:45(30) Jazz Dance 森下	15:15(90) カルチャー バレエ ジュニア				
14:00				15:30~ 18:30迄 2コース使用	15:30~ 18:30迄 2コース使用				16:30(90) カルチャー 16:30(90)	16:30(90) カルチャー 16:30(90)		16:30(90) カルチャー 16:30(90)			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				
14:30				16:30(60) カルチャー 16:30(60)	16:30(60) カルチャー 16:30(60)				17:40(60) カルチャー 17:40(60)	17:40(60) カルチャー 17:40(60)		17:40(60) カルチャー 17:40(60)			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				
15:00				17:30(60) カルチャー 17:30(60)	17:30(60) カルチャー 17:30(60)				18:45(60) カルチャー 18:45(60)	18:45(60) カルチャー 18:45(60)		18:45(60) カルチャー 18:45(60)			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				
15:30				18:15(60) カルチャー 18:15(60)	18:15(60) カルチャー 18:15(60)				18:30(90) カルチャー 18:30(90)	18:30(90) カルチャー 18:30(90)		18:30(90) カルチャー 18:30(90)			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				
16:00				19:35(30) エアロ 30 はづき	19:30(30) GRIT 奥山				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					19:30(30) HIPHOP Anna	19:30(30) ビューティー & マッスル 澤柳				
16:30				20:20(45) ZUMBA45 はづき	20:30(45) ボディ パンプ45 藤田				20:20(30) ボディ コンバット30 西田	20:15(30) POWER YOGA 原田		20:30(45) ボディ アタック45 村井	20:30(30) リラックスYOGA 伊藤(ひ)					20:30(45) ボディ アタック45 村井	20:30(30) リラックスYOGA 伊藤(ひ)				
17:00				21:00(40) はじめて4泳法 鈴木(亜)	21:00(40) はじめて4泳法 鈴木(亜)				21:10(30) ボディ パンプ30 西田	21:10(30) ボディ パンプ30 西田								21:10(30) ボディ パンプ30 西田					
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30																							
20:00																							
20:30																							
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



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】スタジオプログラム 【有料】カルチャースクール 【有料】スイミングスクール