

《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

2021.6 2021.5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		10:45(30) 簡単☆水トレ 30 石神	エアロ 45 平井	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	10:05(20) スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄	ストレッチボール	スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄	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	11:00(30) マットピラティス 鈴木(二)		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) はじめてYOGA 藤井	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	カルチャー 10:40(75) ヨガ	11:15(30) 水中歩行 澤柳	11:30(20) ちよこつと腹筋 村井	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)	12:15(30) ZUMBA45 田村	12:30(30) ウエープリング 石井		12:00(20) ちよこつと腹筋 武田	カルチャー 12:10(60)	12:35(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田	12:00(30) バランスボール 鎌倉			12:50(30) ちびボールで リセット 伊藤(ひ)	12:45(30) からだすつきり ストレッチ 尾藤			12:10(30) YOGA 日原	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(45) 女性限定	
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) すつきりストレッチ	13:10(40) 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			13:30(45) サルセッション 美樹	13:30(20) ストレッチボール				13:00(60) 【有料】 ビューティー パルヴィス 白井	13:15(45) ボディ パンプ45 鎌倉		
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	カルチャー 16:30(60) キッズチア リーディング キッズ	スクール Jr.スイミング	カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア	スクール Jr.スイミング	カルチャー 14:45(90) バレエ 一般	14:30(30) ZUMBA30 青木			14:30(45) ZUMBA45 青木	14:30(30) スクール Jr.スイミング	14:30(45) ZUMBA45 青木	15:00(30) 背骨 コンディショニング 井上	スクール Jr.スイミング	14:00~ 16:00迄 2コース使用	13:50(45) ZUMBA45 福屋	カルチャー 13:30(90) バレエ 一般	
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	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 17:40(60) キッズチア リーディング ジュニア	15:30~ 18:30迄 2コース使用	カルチャー 15:45(50) キッズチア リーディング リトル	15:15(60) 【有料】 サルセッション60 ゆうこ			15:30(30) マッピラティス KANAKO	15:30(30) GRIT 奥山	15:30~ 18:30迄 2コース使用	スクール Jr.スイミング	15:30~ 18:30迄 2コース使用	19:30(30) HIPHOP Anna	19:30(30) ビューティー & マッスル 澤柳	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																				
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 18:45(60) キッズチア リーディング 中高生	19:30(30) 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							
20:00	20:20(45) ZUMBA45 はづき	20:30(45) ボディ パンプ45 藤田		20:30(45) ボディ コンバット45 藤田	20:30(30) YOGA 森下		カルチャー 18:30(90) バレエ 一般			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)							
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 : 12名

★ ⇒ 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