

《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 **短縮営業版 2021.9.13~9.30**

2021.9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		★チケット制 水中歩行 奥山	エアロ 45 古橋	エアロ入門 鈴木(二)	10:30(30) ★チケット制 アクアビクス 30 小杉	10:30(30) 気軽にダンベル 米山		10:45(30) ★チケット制 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		10:05(20) ストレッチ ポール	スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄 2コース使用	10:30(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																				
11:30	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 ポール 石神	11:30(30) マット ピラティス 鈴木(二)		11:15(30) ボディシェイプ 伊藤(ひ)		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) ZUMBA 45 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) ちょこっと腹筋 村井	カルチャー 10:40(75) ヨガ	11:15(30) ★チケット制 水中歩行 澤柳	11:30(45) ボディ アタック 45 藤田	11:15(30) バランス コーディネーション 青木		
12:00			12:15(30) ★チケット制 はじめての泳法 鈴木(拓)	12:15(45)			12:00(20) ちょこっと腹筋 武田		12:00(30) バランス ポール 鎌倉				12:00(30) 体幹アプローチ YOGA 日原			12:10(30) YOGA 日原						
12:30	12:30(30) ボディ アタック 30 藤田	12:40(20) ちょこっと腹筋 米山		ZUMBA 45 田村	12:30(30) ウェーブ リング 石井	女性限定	12:35(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田	カルチャー 12:10(60) フラダンス 入門		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						12:50(30) ★チケット制 アクアビクス 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	女性限定
13:00	13:15(30) ボディシェイプ 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				13:35(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									
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					14:30(30) ZUMBA 30 青木			14:30(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 尾藤									
15:00																						
15:30										15:15(60) 【有料】 サルセッション60 ゆうこ												
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	カルチャー 16:30(90) ヒップホップ キッズ	スクール Jr.スイミング				カルチャー 14:45(90) パレエ 一般									
17:00			15:30~ 18:30迄	2 コース使用	15:30~ 18:30迄		カルチャー 15:30(90) キッズチア リーディング ジュニア	カルチャー 16:30(90) パレエ ジュニア	2 コース使用				スクール Jr.スイミング									
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		カルチャー 17:30(60) 体操教室 小学生																		
18:00																						
18:30	カルチャー 18:15(60) ヒップホップ 高学年																					
19:00		19:15(30) GRIT 30 奥山		19:15(30) サルセッション 美樹	19:00(45) ボディ パンプ 45 藤田		カルチャー 18:45(60) キッズチア リーディング ジュニア	カルチャー 18:30(90) パレエ 一般					19:00(30) ボディ コンバット 30 西田	19:00(30) POWER YOGA 原田	19:00(30) ボディ アタック 30 奥山	19:00(30) リラックスYOGA 伊藤(ひ)		カルチャー 19:00(60) 社交ダンス (Bスタジオ)				
19:30																						
20:00																						
20:30																						
21:00	緊急事態宣言の為プログラムの変更があります。																					
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 : 12名
- ※レッスン開始90分前より、プールプログラムB1Fカウンターにてカードを配布します。

★ ⇒ 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 レズミルズプログラム 【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