

《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

2021.10 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(ニ)	10:30(30) ★チケット制 アクアピクス 30 小杉		10:30(30) 気軽にダンベル 米山		10:15(45) エアロ 45 青野	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(ニ)	10:15(30) 背骨 コンディショニング 石井	10:30(30) ★チケット制 ミットアクア 30 川島	10:40(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) 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(ニ)			11:15(30) ボディースェイプ 伊藤(ひ)		11:15(30) はじめて YOGA 藤井			11:10(30) エアロ入門 日原		11:10(60) 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	11:15(30) バランス コーディネーション 青木		
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				12:00(20) ちょこっと腹筋 武田		12:00(30) バランス ボール 鎌倉										11:30(45) ★チケット制 水中歩行 澤柳	11:30(45) ボディ アタック 45 藤田	
12:00		12:15(30) ★チケット制 はじめての泳法 鈴木(拓)		12:15(45)																		
12:30	12:30(30) ボディ アタック 30 村井	12:40(20) ちょこっと腹筋 米山		ZUMBA45 田村	12:30(30) ウェーブ リング 石井	女性限定		カルチャー 12:10(60)		12:35(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田			12:50(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								
13:00																						
13:30	ボディースェイプ 青木	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			カルチャー 13:30(20) ストレッチ ポール		13:35(40) 背骨 コンディショニング 石井			13:45(30) ボルドブラ 平井									
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																					
17:00																						
17:30	カルチャー 17:15(50) ヒップホップ ジュニア																					
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	19:45(30) GRIT 藤田		3か月お試し 19:30(30) ROOTZ 美樹	19:30(20) ちょこっと腹筋 武田																	
20:00																						
20:30	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																	
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

★ ⇒ チケット制

【レッスン開始90分前よりBIFカウンターにてカードを配布します。】

※ 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。 