

# 《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

2022.6

2022.5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		★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)	★チケット制 アクアピクス 30 小杉	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 藤田(浩)	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	10:05(20) スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄	スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄	10:20(45)	10:15(45)	エアロ 45 平井	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	マット ピラティス 鈴木(ニ)		11:15(40) ボディシェイプ エアロ 伊藤(ひ)		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) 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(45) YOGA 日原	カルチャー 10:40(75) ヨガ	11:15(30) ★チケット制 水中歩行 奥山	11:30(45)	11:30(45)	11:30(45) バランス コーディネーション 青木	11:15(30)
12:00				12:15(45) ZUMBA45 田村						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								
12:30	12:30(30) ボディ アタック 30 村井	12:40(20) ちよこっと腹筋 米山			12:30(30) ウェーブ リング 石井					カルチャー 12:10(60) フラダンス 入門			12:45(30) からだすっきり ストレッチ 尾藤			時間延長! 時間変更!					
13:00		13:15(30) ボディシェイプ 青木	13:15(30) エアロ入門 米山		13:30(20) すっきり ストレッチ					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								
13:30		14:00(30) マット ピラティス 青木		14:00(45) YOGA 藤井						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																					
14:30																					
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 15:30~ 18:30迄	カルチャー 16:30(60) 体育教室 幼児	スクール Jr.スイミング 15:30~ 18:30迄		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 14:45(90) パレエ 一般			スクール Jr.スイミング 14:45(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 尾藤								
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	2 コース使用	カルチャー 17:30(60) 体育教室 小学生	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 ジュニア			カルチャー 16:30(90) パレエ ジュニア			スクール Jr.スイミング 15:30~ 18:30迄								
18:00																					
18:30	カルチャー 18:15(60) ヒップホップ 高学年																				
19:00		レッスン変更! 時間変更	担当者変更!																		
19:30	19:35(40) かんたんエアロ 40 はづき	19:30(45) ボディ パンプ 45 鎌倉		19:30(45) サルセッション デモ 奈実			カルチャー 18:45(60) キッズチア リーディング 中学生			カルチャー 18:30(90) パレエ 一般			19:30(40) HIPHOP MIHONO								
20:00																					
20:30	20:30(45) ZUMBA45 はづき	時間変更!		20:30(45) ボディ アタック 45 村井	20:30(45) YOGA 森下	時間延長!	20:15(45) ボディ アタック 45 奥山	20:30(45) Jazz入門 久米					20:20(30) ボディ コンバット 30 西田	20:15(30) POWER YOGA 原田	20:30(45) ZUMBA45 心優	20:15(45) リラックス YOGA 伊藤(ひ)	カルチャー 20:05(75) 社交ダンス				
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 : 30名
- B STUDIO : 18名
- POOL : 12名

★ ⇒ チケット制

【レッスン開始90分前よりB1Fフロント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。

どなたでも対象      初心 ~ 初級      初中級 ~ 中級      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