

《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

2022.5

2022.4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																			
10:30	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	エアロ 45 藤田(浩)	フラダンス 大森	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	キックボクシング エクササイズ 鈴木(ニ)	10:15(30) 10:15(30)	10:15(30) 10:15(30)	10:30(30) ★チケット制 ミットアクア 30 川島	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(45)	10:20(40)	エアロ 45 平井	YOGA 原田
11:00		11:00(20) ストレッチ ポール			11:00(30)																
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	11:30(30) 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(20) ちよこつと腹筋 米山	カルチャー 10:40(75) ヨガ	★チケット制 水中歩行 奥山	11:15(30)	11:15(30)	11:30(45) ボディ アタック 45 藤田	バランス コーディネーション 青木
12:00				12:15(45)			12:15(45)														
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		ZUMBA45 田村	12:30(30) ウェーブ リング 石井		ZUMBA45 心優	カルチャー 12:10(60) フラダンス 入門		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						
13:00																					
13:30	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	★チケット制 はじめて4泳法 スタッフ		13:30(20) ストレッチ ポール		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									
14:00	14:00(30) マット ピラティス 青木		時間延長!	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										
14:30					カルチャー 14:05(75) ピラティス					14:30(30) エアロ 30 平井											
15:00										14:45(30) ★チケット制 キレイに4泳法 鈴木(亜)											
15:30										15:15(60) 【有料】 サルセッション60 ゆうこ											
16:00										カルチャー 15:45(50) キッズチア リーディング リトル											
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		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		スクール Jr.スイミング												
17:00										カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア											
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	カルチャー 16:30(60) 体操教室 幼児	15:30~ 18:30迄 2 コース使用		カルチャー 16:30(60) キッズチア リーディング キッズ		カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア												
18:00				カルチャー 17:30(60) 体操教室 小学生			カルチャー 17:40(60) キッズチア リーディング ジュニア														
18:30	カルチャー 18:15(60) ヒップホップ 高学年						カルチャー 18:45(60) キッズチア リーディング 中学生														
19:00										カルチャー 18:30(90) バレエ 一般											
19:30	19:35(30) エアロ 30 はづき	19:30(45) ボディ パンプ 45 西田		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		19:30(30) マット ピラティス KANAKO	19:30(30) GRIT 奥山		19:30(40) HIPHOP MIHONO									
20:00																					
20:30	20:20(45) ZUMBA45 はづき			20:30(45) ボディ アタック 45 村井	20:30(30) YOGA 森下		20:15(45) ボディ アタック 45 奥山		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)								
21:00										21:00(40) ★チケット制 はじめて4泳法 鈴木(亜)											
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。