

# 《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

2022.7 2022.6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	担当者変更																		
10:30	エアロ 30 竹山		★チケット制 水中歩行 高田	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		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)	背骨 コンディショニング 石井	★チケット制 ミットアクア 30 川島	エアロ 30 米山		スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄 2コース使用	エアロ 45 平井	YOGA 原田		
11:00		11:00(20) ストレッチ ボール	スクール 11:00(60) 成人 スイミング		マット ピラティス 鈴木(ニ)				有料スクール 10:30(60) 愛託スイミング			11:00(45) ZUMBA 45 ゆうこ	11:10(30) エアロ入門 日原				カルチャー 10:40(75) ヨガ				
11:30	11:30(45) YOGA 白井			11:30(30) バランス ボール 石神			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	フラダンス				スクール 11:10(60) 成人 スイミング	11:30(45) YOGA 日原			11:30(45) バランス コーディネーション 青木			
12:00				12:15(45) ZUMBA45 田村			12:15(45) ZUMBA45 心優		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) ちよこっつと腹筋 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				12:50(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(45) ボディ パンプ 45 鎌倉	12:50(30) ★チケット制 アクアピクス 30 川田			12:30(45) ボディ コンバット 45 藤田
13:00	13:15(45) ボディシェイプ 青木	13:15(30) エアロ入門 米山			13:30(20) すっさり ストレッチ							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	14:15(30) マット ピラティス 青木	時間延長・変更!		14:00(45) YOGA 藤井																	
15:00	時間変更				カルチャー 14:05(75) ピラティス																
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 2コース使用	カルチャー 16:30(60) 体育教室 幼児			カルチャー 15:45(50) キッズチア リーディング リトル														
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		カルチャー 17:30(60) 体育教室 小学生			カルチャー 16:35(60) キッズチア リーディング キッズ														
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(40) かんたんエアロ 40 はつき	19:30(45) ボディ パンプ 45 鎌倉		19:30(45) サルセッション 奈実			カルチャー 18:45(60) キッズチア リーディング ジュニア														
20:00																					
20:30	20:30(45) ZUMBA45 はつき			20:30(45) ボディ アタック 45 村井	20:30(45) 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

