

《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

2022.8

2022.7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	10:20(30) エアロ 30 竹山		★チケット制 水中歩行 高田	10:20(45) エアロ 45 古橋	10:15(30) 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		10:45(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 石神	10:15(45) エアロ 45 藤田(浩)	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	10:35(30) エアロ 30 米山	10:05(20) ストレッチ ボール	スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄 2コース使用	10:20(45) エアロ 45 平井	10:15(45) YOGA 原田		
11:00		11:00(20) ストレッチ ボール			11:00(30) マット ピラティス 鈴木(ニ)								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	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			11:15(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									11:15(30) バランス コーディネーション 青木		
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								11:30(45) ボディ アタック 45 藤田	
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			12:30(30) ウェーブ リング 石井					12:50(30) ちびボールで リセット 伊藤(ひ)			12:45(30) からだすっきり ストレッチ 尾藤								12:30(45) ボディ コンバット 45 藤田	
13:00		13:15(45) エアロ入門 米山					13:15(45) ZUMBA45 心優			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									
13:30	13:15(45) ボディシェイプ 青木			14:00(45) YOGA 藤井						14:30(30) エアロ 30 平井			14:30(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 尾藤									
14:00	14:15(30) マット ピラティス 青木									14:45(30) ★チケット制 キレイに4泳法 鈴木(亜)												
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				カルチャー 15:45(50) キッズチア リーディング リトル															
17:00							カルチャー 16:30(60) キッズチア リーディング キッズ															
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) キッズチア リーディング 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						カルチャー 17:40(60) キッズチア リーディング ジュニア															
19:00																						
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 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) ボディ パンプ 30 西田		19:30(40) HIPHOP MIHONO									
20:00																						
20:30	20:30(45) ZUMBA45 はづき			20:30(45) ボディ アタック 45 村井	20:30(45) YOGA 森下		20:15(45) エアロ45 平井			20:30(45) ボディ コンバット 45 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																						
21:30																						
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 : 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。

