

《LESSON TIME SCHEDULE》

2023.11 2023.10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)					10:05(20)					10:05(40)				10:05(20)	スクール Jr.スイミング 9:00～ 11:00迄 2コース使用		10:15(45)	
10:20(45)	おはよう ストレッチ	10:20(30)	10:20(45)	10:15(30)			おはよう ストレッチ		10:15(45)			キックボクシング エクササイズ 鈴木(ニ)		10:30(30)	10:35(45)	ストレッチ ボール		10:20(45)	10:15(45)	
10:30	エアロ 45 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 アクアビクス 30 小杉	気軽にダンベル 米山		10:45(30)	エアロ 45 藤田(浩)		有料スクール 受諾スイミング 10:00～ 12:00迄 (週によって 異なります)		★チケット制 ミットアクア 30 川島		エアロ 45 米山			交替わり レッスン (別紙)	YOGA 原田	
11:00		11:00(20)		11:00(30)				★チケット制 簡単☆水トレ 30 石神		11:15(30)		11:00(45)		11:10(30)					11:15(45)	
11:30	11:30(60)	11:35(20)	スクール 11:00(60)	11:30(30)	11:30(30)				はじめて YOGA 藤井	カルチャー 11:00(60) フラダンス		サルセッション ゆうこ		スクール 11:10(60)	11:35(45)			11:30(60)	バランス コーディネーション 青木	
12:00	【有料】 YOGA 白井	ちょこっと腹筋 米山	成人 スイミング	バランス ボール 石神	★チケット制 キレイに4泳法 石塚	【有料】 ボディシェイプ 60 伊藤			12:00(30)			12:00(30)		成人 スイミング	YOGA 日原			【有料】 ボディ アタック 60 ゆうま		
12:30				12:15(30)					バランス ボール 鎌倉			12:45(30)				12:45(60)	12:50(30)	12:50(60)		
13:00	13:15(45)			13:15(30)					12:50(30)	12:55(30)		12:50(30)			13:15(45)	【有料】 ボディパンプ 60 鎌倉	★チケット制 アクアビクス 30 川田	【有料】 ボディ コンバット 60 ゆうま		
13:30	エアロ45 青木			はじめて エアロ 井上	13:30(20)				ちびボールで リセット 伊藤	ボディ パンプ 30 鎌倉		13:35(30)			ZUMBA45 心優					
14:00	14:15(30)			14:00(45)					13:30(20)			13:30(45)								
14:30	マット ピラティス 青木			YOGA 藤井					タオルde ストレッチ 尾藤	持ち物 タオル		サルセッション 奈実								
15:00												14:30(30)								
15:30												★チケット制 簡単☆水トレ 30 尾藤			14:30(30)	★チケット制 キレイに4泳法 石塚				
16:00									15:00(60)			【有料】 サルセッション60 ゆうこ				15:00(30)	14:00～ 16:00迄 2 コース使用	15:00(30)		
16:30	カルチャー 16:15(50)		スクール Jr.スイミング			カルチャー 15:45(50)			カルチャー 14:45(90)	バレエ 一般		スクール Jr.スイミング		スクール Jr.スイミング		背骨 コンディショニング 井上	スクール Jr.スイミング 14:00～ 16:00迄 2 コース使用	Jazz 入門 森下	カルチャー 15:15(90)	
17:00	ヒップホップ キッズ		15:30～ 18:30迄	カルチャー 16:30(60)		キッズチア リーディング リトル						カルチャー 16:30(90)		15:30～ 18:30迄				15:45(45)	バレエ ジュニア	
17:30	カルチャー 17:15(50)	カルチャー 17:00(60)	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		2 コース使用		2 コース使用						
18:00	ヒップホップ ジュニア			カルチャー 17:30(60)		カルチャー 17:40(60)														
18:30	カルチャー 18:15(60)			体育教室 小学生		キッズチア リーディング ジュニア														
19:00	ヒップホップ 高学年					カルチャー 18:45(60)	カルチャー 18:30(90)		18:45(30)			ボール コンディショニング 尾藤								
19:30		19:30(45)		19:30(45)		キッズチア リーディング 中高生	バレエ 一般		19:30(40)	19:30(30)		19:30(45)								
20:00		ボディ パンプ 45 鎌倉		ボディ コンバット 45 ゆうま					マット ピラティス KANAKO	ボディ パンプ 30 ゆうま		STRONG NATION (ストロングネーション) ゆうま	20:15(45)							
20:30	20:35(45)			20:30(45)	20:30(60)	20:30(45)	20:30(30)		20:30(60)	20:20(30)		20:30(45)	リラックス YOGA 伊藤							
21:00	ZUMBA45 はづき			ボディ アタック 45 村井	【有料】 ヨガ60 森下	Jazz入門 久米	ボディ パンプ 30 西田	21:00(40)	【有料】 ボディ コンバット 60 ゆうま			ボディ コンバット 45 村井								
21:30								★チケット制 はじめて4泳法 服部												
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。
- マスク着用は任意となります。
- ソールを使うプログラムにおきましては一部人数制限がございます。

■ A STUDIO : 40名 (バランスボール30名)

■ B STUDIO : 25名、エアロ系20名
(ボディパンプ18名、ストレッチボール15名)

■ POOL : 20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)



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