

《LESSON TIME SCHEDULE》

2023.12 2023.11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						10:05(20) おはよう ストレッチ									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)	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) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 石神	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)	キックボクシング エクササイズ 鈴木(ニ)		★チケット制 ミットアクア 30 川島	10:35(45)			10:20(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)				11:15(60)	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) サルセッション ゆうこ	11:10(30) エアロ入門 日原		エアロ 45 米山			11:15(45)		
11:30	11:30(60) 【有料】 YOGA 白井	11:35(20) ちょこっと腹筋 米山	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		★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) バランス ボール 鎌倉			12:00(30) 体幹アプローチ YOGA 日原		スクール 11:10(60) 成人 スイミング	11:35(45) YOGA 日原		11:30(60) 【有料】 ボディ アタック 60 ゆうま	バランス コーディネーション 青木		
12:00				12:15(30) 背骨 コンディショニング 石神						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				12:45(60) 【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		
12:30																					
13:00	13:15(45)							13:15(45)		12:50(30) ちびボールで リセット 伊藤	12:55(30) ボディ パンプ 30 鎌倉		13:30(45) サルセッション 奈実			13:15(45) ZUMBA45 心優					
13:30	エアロ45 青木			はじめて エアロ 井上	13:30(20) すっきり ストレッチ			ZUMBA45 心優	13:30(20) すっきり ストレッチ	13:35(30) タオルde ストレッチ 尾藤	持ち物 タオル										
14:00	14:15(30) マット ピラティス 青木			14:00(45) YOGA 藤井									14:30(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					
14:30					カルチャー 14:05(75) ピラティス													スクール Jr.スイミング 14:00～ 16:00迄 2 コース使用	15:00(30) 背骨 コンディショニング 井上	カルチャー 13:30(90) バレエ 一般	
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 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 リトル	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(90) バレエ ジュニア		スクール Jr.スイミング 15:30～ 18:30迄 2 コース使用				15:00(30) Jazz 入門 森下	カルチャー 15:15(90) バレエ ジュニア	
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 16:30(60) 体育教室 幼児				カルチャー 16:35(60) キッズチア リーディング キッズ													
18:00				カルチャー 17:30(60) 体育教室 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																				
19:00		19:30(45) ボディ コンバット 45 鎌倉						カルチャー 18:45(60) キッズチア リーディング 中高生	カルチャー 18:30(90) バレエ 一般	18:45(30) ボール コンディショニング 尾藤			19:30(40) マット ピラティス KANAKO	19:30(30) ボディ パンプ 30 ゆうま		19:30(45) STRONG NATION (ストロングネーション) ゆうま					
19:30																					
20:00																					
20:30	20:35(45) ZUMBA45 はづき			20:30(45) ボディ アタック 45 村井	20:30(60) 【有料】 ヨガ60 森下			20:15(45) JAZZ入門 久米	20:20(30) ボディ パンプ 30 西田	20:30(60) 【有料】 ボディ コンバット 60 ゆうま					20:15(45) リラックス YOGA 伊藤						
21:00								21:10(30) ボディ アタック 30 西田													
21:30																					
22:00																					
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			

『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、ストレッチポール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)