

《LESSON TIME SCHEDULE》

2024.2 2024.1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 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 アクアピクス 30 小杉	気軽にダンベル 米山		エアロ 45 藤田(浩)				コレオロジー ゆうこ					スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄 2コース使用	10:20(45) おはよう ストレッチ	10:15(45) YOGA 原田	
11:00		11:00(20) ストレッチ ポール			マット ピラティス 鈴木(ニ)			★チケット制 簡単☆水トレ 30 石神					10:45(30) 【有料】 サルセッション 60 ゆうこ					エアロ 45 米山			
11:30	【有料】 YOGA 白井	11:35(20) ちよこつと腹筋 スタッフ	スクール 11:00(60) 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		11:15(30) はじめて YOGA 藤井	カルチャー 11:00(60) フラダンス			11:10(30) エアロ入門 日原				スクール 11:10(60) 成人 スイミング	11:35(45) YOGA 日原		11:15(45) バランス コーディネーション 青木	
12:00									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				12:15(30) 背骨 コンディショニング 石神					12:50(30) ちびボールで リセット 伊藤	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	12:50(30) ★チケット制 アクアピクス 30 川田	12:50(60) 【有料】 ボディ コンバット 60 西田	
13:00									13:15(45) ZUMBA45 心優				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				13:35(30) タオルde ストレッチ 尾藤												
14:00																					
14:30	マット ピラティス 青木			YOGA 藤井																	
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 16:30(60)		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			15:30~ 18:30迄 2コース使用	体育教室 幼児		15:30~ 18:30迄 2コース使用	カルチャー 16:35(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) 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														
18:00																					
18:30	カルチャー 18:15(60) ヒップホップ 高学年																				
19:00																					
19:30		19:30(45) ボディ コンバット 45 鎌倉		19:30(45) ボディ コンバット 45 ゆうま			カルチャー 18:45(60) キッズチア リーディング 中高生														
20:00																					
20:30	20:35(45) ZUMBA45 はづき			20:30(45) ボディ アタック 45 村井	【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					20:30(45) ボディ コンバット 45 村井	20:15(45) リラックス YOGA 伊藤		
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。
- マスク着用は任意となります。
- ツ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)

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

