

《LESSON TIME SCHEDULE》

2024.4 2024.3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				エアロ 45 藤田		コレオロジー ゆうこ		★チケット制 ミットアクア 30 川島				
11:00		11:00(20) ストレッチ ポール			マット ピラティス 鈴木(ニ)																
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		はじめて YOGA 藤井	カルチャー 11:00(60) フラダンス					【有料】 サルセッション 60 ゆうこ	エアロ入門 日原	スクール 11:10(60) 成人 スイミング				
12:00									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																	
13:00																					
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				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						
14:00		14:15(30) マット ピラティス 青木							13:35(30) タオルde ストレッチ 尾藤	持ち物 タオル											
14:30				YOGA 藤井																	
15:00					カルチャー 14:05(75) ピラティス																
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	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	スクール Jr.スイミング													
17:00			15:30~ 18:30迄 2 コース使用	15:30~ 18:30迄 2 コース使用	15:30~ 18:30迄 2 コース使用	15:30~ 18:30迄 2 コース使用	カルチャー 15:45(90) バレエ 一般	スクール Jr.スイミング	カルチャー 14:45(90) バレエ 一般												
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 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	カルチャー 15:30~ 16:00迄 2 コース使用	カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア	カルチャー 16:30(90) バレエ 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 アタック 45 鎌倉		19:30(45) ボディ アタック 45 ゆうま	内容変更																
20:00					内容&担当者変更																
20:30	20:35(45) ZUMBA45 はづき			20:30(45) ボディ コンバット 45 西田	【有料】 ヨガ60 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。
- 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)

＜プログラム表＞
携帯から読み取ってください。



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