

《LESSON TIME SCHEDULE》

2024.12 2024.11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																			
10:20	10:20(45) エアロ 45 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		10:15(45) エアロ 45 藤田				10:05(30) コレオロジー ゆうこ					10:05(20) ストレッチ ポール		10:20(45) ZUMBA45 藤田	10:15(45) YOGA 原田
10:30																					
11:00		11:00(20) ストレッチ ポール																			
11:30	11:30(60) 【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	11:30(30) バランス ボール 石神	11:00(30) マット ピラティス 鈴木(ニ)	11:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	11:15(60) 【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			10:45(60) 【有料】 サルセッション 60 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			10:35(45) エアロ 45 米山		11:20(45) 交替わり レッスン (別紙)	12/1...アースヨガ 12/15...エアロ45
12:00																					
12:30																					
13:00																					
13:30	13:15(45) エアロ45 青木			13:15(30) はじめて エアロ 井上	13:30(20) すっきり ストレッチ			13:15(45) ZUMBA45 心優	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			12:00(30) 体幹アプローチ YOGA 日原	12:40(30) からだすっきり ストレッチ 尾藤			13:15(45) ZUMBA45 心優	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	
14:00	14:15(40) マット ピラティス 青木			14:00(45) YOGA 藤井																	
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 16:30(60)	カルチャー 14:05(75) ピラティス		カルチャー 15:45(50) キッズチア リーディング リトル	カルチャー 16:35(60) キッズチア リーディング キッズ	カルチャー 14:45(90) バレエ 一般				14:30(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 尾藤		スクール Jr.スイミング	スクール Jr.スイミング	14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	15:00(30) 背骨 コンディショニング 井上	14:00~ 16:00迄 2 コース使用	15:00(30) Jazz 入門 森下	カルチャー 13:30(90) バレエ 一般
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	15:30~ 18:30迄 2 コース使用	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 16:30(90) バレエ ジュニア	カルチャー 14:45(90) バレエ 一般						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				
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			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(50) 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) ボディ コンバット 45 ゆうま								
20:00																					
20:30	20:35(45) ZUMBA45 はづき			20:30(45) ボディ コンバット 45 西田	20:30(60) 【有料】 ヨガ60 森下		20:20(30) ボディ パンプ 30 西田		20:20(30) ボディ パンプ 30 ゆうま	20:30(60) POWER YOGA 原田			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 (泳法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)

<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

インストラクター都合により
11月~12月迄、休講となります。