

《LESSON TIME SCHEDULE》

2025.6

2025.5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			10:15(30)			10:05(20) おはよう ストレッチ					10:05(30) コレオロジー ゆうこ				10:05(20) ストレッチ ボール	スクール Jr.スイミ グ 9:00～ 11:00迄	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(二)	★チケット制 アクアピクス 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		有料スクール 覚醒スイミ グ 10:00～ 12:00迄 (週によって 異なります)	10:45(60) 【有料】 サルセーシ ョン 60 ゆうこ	10:30(30) ★チケット制 ミットアクア 30 川島	10:35(45) エアロ 45 米山			2コース使用	ZUMBA45 藤田	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(二)		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			11:10(30) エアロ入門 日原	スクール 11:10(60) 成人 スイミ グ				11:20(45)	6月は サルセーシ ョン45	
11:30	11:30(60) 【有料】 YOGA 白井	11:35(20) ちよこっと腹筋 スタッフ	スクール 11:00(60) 成人 スイミ グ	11:30(30) バランス ボール 石神		11:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	【有料】 ボディシェイブ エアロ 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			11:35(45) YOGA 日原			週替わり レッス ン		
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		12:50(30) ちびボ ール エクサ サイズ 伊藤	12:55(30) ボディ パンプ 30 鎌倉			12:40(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)			13:15(30)			13:15(45)			13:35(30) タオルde ストレ ッチ 尾藤	持ち物:タ オル		13:30(45) サルセー 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													
14:00	14:15(40)			14:00(45) YOGA 藤井																	
14:30	マット ピラティ ス 青木			カルチャー 14:05(75) ピラティ ス (2週目、4週目)								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			15:00(30) 背骨 コンディ ショニ ング 井上	スクール Jr.スイミ グ 14:00～ 16:00迄	15:00(30) Jazz 入 門 森下	カルチャー 13:30(90) バレエ 一般
15:00										カルチャー 14:45(90) バレエ 一般									2 コース使用	15:45(45) Jazz Dance 森下	カルチャー 15:15(90) バレエ ジュニア
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 グ	カルチャー 16:30(60) 体育教室 幼児	スクール Jr.スイミ グ	カルチャー 16:35(60) キッズチ ア リー ディ ング キッズ			スクール Jr.スイミ グ				カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア	15:30～ 18:30迄	2 コース使用						
17:00			15:30～ 18:30迄		15:30～ 18:30迄																
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	2 コース使用	カルチャー 17:30(60) 体育教室 小学生																	
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 パンプ 45 鎌倉		19:30(45) ボディ アタック 45 ゆうま						18:45(30) ボール コンディ ショニ ング 尾藤			19:25(50) マット ピラティ ス KANA KO	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										20:20(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	20:20(40) POWER YOGA 原田	20:20(45) リラク クス YOGA 伊藤						
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																
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、ストレッチボール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