

《LESSON TIME SCHEDULE》

2025.8 2025.7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)					10:05(30)				10:05(20)	スクール Jr.スイミング 9:00～ 11:00迄 2コース使用			
	10:20(45)		10:20(45)	10:15(30)			おはよう ストレッチ		10:15(45)			コレオロジー ゆうこ				ストレッチ ボール		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 アクアピクス 30 小杉	気軽にダンベル 米山		10:30(30)	エアロ 45 藤田		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)	10:45(60)	★チケット制 ミットアクア 30 川島	10:35(45)				ZUMBA45 藤田	YOGA 原田	
11:00				11:00(30)				10:45(30)						エアロ 45 米山						
	11:00(20)			マット ピラティス 鈴木(ニ)				★チケット制 簡単☆水トレ 30 石神	11:15(30)	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	11:10(30)					11:20(45)		8/3、17、31すべて サルセッション45
11:30	11:30(60)		スクール 11:00(60) 成人 スイミング	11:30(30)	11:30(30)	【有料】 ボディシェイプ エアロ 60 伊藤			はじめて YOGA 藤井			12:00(30)	エアロ入門 日原	11:35(45)				ヨガ 日原	週替わり レッスン	
12:00	【有料】 YOGA 白井			12:15(30)					12:00(30)			体幹アプローチ YOGA 日原								
12:30				背骨 コンディショニング 石神					12:50(30)											
13:00									12:55(30)											
	13:15(45)								ボディ パンプ 30 鎌倉											
13:30	エアロ45 青木			はじめて エアロ 井上	13:30(20)	ZUMBA45 心優	13:30(20)		13:35(30)			13:30(45)								
14:00				14:00(45)					タオルde ストレッチ 尾藤	持ち物:タオル										
14:30	マット ピラティス 青木		YOGA 藤井																	
15:00				カルチャー 14:05(75) ピラティス (2週目、4週目)																
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 15:45(50) キッズチア リーディング リトル														
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 16:30(60) 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			カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア											
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									18:45(30) ボール コンディショニング 尾藤											
19:30		19:30(45)		19:30(45)					19:25(50)											
20:00		ボディ パンプ 45 鎌倉		ボディ アタック 45 ゆうま					ボディ パンプ 30 ゆうま											
20:30	20:35(45)			20:30(45)	20:30(60)				20:20(30)											
	ZUMBA45 はづき			ボディ コンバット 45 西田	【有料】 ヨガ60 森下				ボディ パンプ 30 西田			20:30(60)	POWER YOGA 原田	20:20(45)						
21:00												【有料】 ボディ コンバット 60 ゆうま		リラックス YOGA 伊藤						
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。
- 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
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。

