

《LESSON TIME SCHEDULE》

2025.9

2025.8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						10:05(20) おはよう ストレッチ									10:05(20) ストレッチ ボール	スクール Jr.スイミング 9:00～ 11:00迄 2コース使用			
	10:20(45)		★チケット制 水中歩行 高田	10:20(45)	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		10:45(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 石神	10:15(45) 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)	10:05(30) コレオロジー 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			10:20(45) ZUMBA45 藤田	10:15(45) YOGA 原田	
10:30	エアロ 45 竹山			エアロ 45 古橋																	
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(ニ)					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		11:35(45) YOGA 日原			11:20(45) 週替わり レッスン		
11:30	11:30(60) 【有料】 YOGA 白井	11:35(20) ちょこっと腹筋 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		11:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	【有料】 ボディシェイプ 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		スクール 11:10(60) 成人 スイミング						
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					12:45(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			
12:30										13:35(30) タオルde ストレッチ 尾藤	持ち物:タオル		13:30(45) サルセッション 奈実								
13:00	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		ZUMBA45 心優	すっきり ストレッチ								13:15(45) ZUMBA45 心優					
13:30				14:00(45) YOGA 藤井																	
14:00	14:15(40) 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			スクール Jr.スイミング 14:00～ 16:00迄 2 コース使用	15:00(30) 背骨 コンディショニング 井上	15:00(30) Jazz 入門 森下	
15:00										カルチャー 14:45(90) バレエ 一般											
15:30																					
16:00							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 15:30～ 18:30迄 2 コース使用												
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 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			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											
17:00		カルチャー 17:00(60) 空手																			
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 17:30(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									18:45(30) ボール コンディショニング 尾藤											
19:00		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		19:25(50) マット ピラティス KANAKO	20:20(30) ボディ パンプ 30 西田		19:30(45) ボディ コンバット 45 ゆうま								
19:30																					
20:00										20:30(60) 【有料】 ボディ コンバット 60 ゆうま											
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							21:10(30) ボディ アタック 30 西田														
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。
- ソ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。

