

《LESSON TIME SCHEDULE》

2025.10

2025.9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			開始時間 変更& 時間延長			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.スイミング 9:00～ 11:00迄 2コース使用	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	10:45(45)	★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 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) 【有料】 サルセッション 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			ZUMBA45 藤田	YOGA 原田		
11:00		11:00(20) ストレッチ ボール	スクール 11:00(60) 成人 スイミング		マット ピラティス 鈴木(二)			11:15(60) 【有料】 ボディシェイプ エアロ 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			11:10(30) エアロ入門 日原	スクール 11:10(60) 成人 スイミング	11:35(45) YOGA 日原			11:20(45)			
11:30	11:30(60) 【有料】 YOGA 白井	11:35(20) ちょこっと腹筋 スタッフ		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				12:00(30) バランス ボール 鎌倉			12:00(45) 体幹アプローチ YOGA 日原						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	
12:00				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												
12:30																						
13:00	13:15(45)			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	13:30(20) すっきり ストレッチ		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		13:30(45) サルセッション 45 奈実			13:15(45) ZUMBA45 心優						
13:30	エアロ45 青木			14:00(45) YOGA 藤井						13:35(20) すっきり ストレッチ	クラス変更											
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																14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚						
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 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		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 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	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 14:45(90) バレエ 一般							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	カルチャー 13:30(90) バレエ 一般	
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																		
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(45) ボディ アタック 45 ゆうま		19:30(45) ボディ コンバット 45 西田	【有料】 ヨガ60 森下					18:45(30) ボール コンディショニング 鎌倉	担当者変更											
19:30	19:40(45) サルセッション 45 はづき									19:25(50) マット ピラティス KANAKO												
20:00		20:20(40) POWER YOGA 原田																				
20:30	20:40(45) ZUMBA45 はづき																					
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。
- 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。



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