

《LESSON TIME SCHEDULE》

2025.12 2025.11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)					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)				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	10:45(45)	★チケット制 アクアビクス 30 小杉	10:30(30)	気軽にダンベル 米山		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				マット ピラティス 鈴木(二)								【有料】 サルセッション 60 ゆうこ	11:10(30)		エアロ 45 米山					
11:30	11:30(60)				11:30(30)	11:15(60)			11:15(30)	カルチャー 11:00(60)				スクール 11:10(60)	11:35(45)			11:20(45)	12/7…アースヨガ 12/21…エアロ45	
	【有料】 YOGA 白井	成人 スイミング		バランス ボール 石神	★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			はじめて YOGA 藤井	フラダンス		12:00(45)		成人 スイミング	YOGA 日原			週替わり レッスン		
12:00									12:00(30)			12:00(45)								
12:30				12:15(30)					バランス ボール 鎌倉			体幹アプローチ YOGA 日原								
				背骨 コンディショニング 石神						カルチャー 12:10(60)	プログラム増設									
13:00									12:50(30)	12:55(30)						12:45(60)	12:50(30)	12:50(60)		
	13:15(45)								ちびボール エクササイズ 伊藤	ボディ パンプ 30 鎌倉					13:15(45)	【有料】 ボディパンプ60 鎌倉	★チケット制 アクアビクス30 川田	【有料】 ボディ コンバット 60 西田		
13:30	エアロ45 青木		はじめて エアロ 井上	13:30(20)		13:15(45)	ZUMBA45 心優		13:35(20)			13:30(45)								
				すっきり ストレッチ					すっきり ストレッチ											
14:00																				
	14:15(40)			14:00(45)			14:15(30)													
14:30	マット ピラティス 青木		YOGA 藤井				コレオロジー 心優													
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										カルチャー 14:45(90)										
										バレエ 一般										
16:30	カルチャー 16:15(50)																			
	ヒップホップ キッズ																			
17:00																				
17:30	カルチャー 17:15(50)	カルチャー 17:00(60)																		
	ヒップホップ ジュニア	空手																		
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	19:40(45)	19:30(45)																		
20:00	サルセッション 45 はづき	ボディ パンプ 45 鎌倉																		
20:30	20:40(45)																			
21:00	ZUMBA45 はづき																			
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。

SPORTS CLUB
SALA SPORTS

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