

《LESSON TIME SCHEDULE》

2026.122025.12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)			10:30(30)	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	エアロ 45 米山					
									11:15(30)	カルチャー 11:00(60)		11:10(30)						11:20(45)		
11:30	11:30(60)		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	フラダンス			エアロ入門 日原	スクール 11:10(60)	11:35(45)			11:20(45)	1/18…エアロ45	
	【有料】 YOGA 白井				★チケット制 キレイに4泳法 石塚				12:00(30)			12:00(45)		成人 スイミング	YOGA 日原			週替わり レッスン		
12:00									バランス ボール 鎌倉											
12:30				12:15(30)																
				背骨 コンディショニング 石神					カルチャー 12:10(60)											
13:00									フラダンス 入門											
	13:15(45)																			
13:30	エアロ45 青木			13:15(30)					13:00(30)											
				はじめて エアロ 井上					★チケット制 簡単☆水トレ 30 小杉											
14:00				13:30(20)					12:50(30)	12:55(30)										
				すっきり ストレッチ					ちびボール エクササイズ 伊藤	ボディ パンプ 30 鎌倉										
14:30	14:15(40)								13:35(20)											
	マット ピラティス 青木			14:00(45)					すっきり ストレッチ											
15:00				YOGA 藤井																
15:30				カルチャー 14:05(75)																
				ピラティス (2週目、4週目)																
16:00																				
16:30	カルチャー 16:15(50)																			
	キッズチア リーディング リトル																			
17:00	キッズ キッズ																			
17:30	カルチャー 17:15(50)																			
	キッズチア リーディング キッズ																			
18:00																				
18:30	カルチャー 18:15(60)																			
	キッズチア リーディング ジュニア																			
19:00																				
19:30	19:40(45)																			
	19:30(45)																			
20:00	19:40(45)																			
	19:30(45)																			
20:30	20:40(45)																			
	20:30(45)																			
21:00	20:40(45)																			
	20:30(45)																			
21:30	20:40(45)																			
	20:30(45)																			
22:00	20:40(45)																			
	20:30(45)																			

『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。

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