

《LESSON TIME SCHEDULE》

2026.2 2026.1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(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) ZUMBA45 藤田	10:15(45) YOGA 原田	
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) マット ピラティス 鈴木(二)	10:30(30) ★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) 【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					
11:00		11:00(20) ストレッチ ボール								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			11:20(45) 2/1…アースヨガ 2/15…エアロ45		
11:30	11:30(60) 【有料】 YOGA 白井	11:35(20) ちよこつと腹筋 スタッフ		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	11:15(60) 【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(45) 体幹アプローチ YOGA 日原			11:35(45) YOGA 日原					
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							12:45(60) 【有料】 ボディパンプ60 鎌倉	12:50(30) ★チケット制 アクアビクス30 川田	12:50(60) 【有料】 ボディ コンバット 60 西田		
12:30										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										
13:00	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		13:15(45) ZUMBA45 心優	13:30(20) すっきり ストレッチ		13:35(20) すっきり ストレッチ			13:30(45) サルセッション 45 奈実				13:15(45) ZUMBA45 心優				
13:30				14:00(45) YOGA 藤井			14:15(30) コレオロジー 心優														
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)														カルチャー 13:30(90) バレエ 一般		
14:30															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									15:45(45) Jazz Dance 森下	カルチャー 15:15(90) バレエ ジュニア
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			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		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 16:35(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					スクール Jr.スイミング 15:30～ 18:30迄 2 コース使用						
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																				
19:00		19:30(45) ボディ アタック 45 鎌倉		19:30(45) ボディ コンバット 45 西田	【有料】 ヨガ60 森下		カルチャー 18:45(60) バレエ 一般			18:45(30) ボール コンディショニング 鎌倉			19:30(45) ボディ コンバット 45 ゆうま								
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	20:20(30) ボディ パンプ 30 西田		20:20(40) POWER YOGA 原田		20:20(45) リラックス YOGA 伊藤						
20:00										20:30(60) 【有料】 ボディ コンバット 60 ゆうま					20:30(45) ZUMBA45 櫻井						
20:30	20:40(45) ZUMBA45 はづき																				
21:00																					
21:30							21:10(30) ボディ アタック 30 西田														
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。

SPORTS CLUB

SALA SPORTS

『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。

