

# 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 10:20(45) エアロ45 竹山	10:05(20) おはよう ストレッチ	10:20(30) ★チケット制 水中歩行 高田	10:20(45) エアロ45 古橋	10:30(30) ★チケット制 アクアピクス30 小杉	10:15(45) おはよう ストレッチ	10:05(20) エアロ45 藤田	10:15(45) 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	10:05(20) スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄	10:20(45) ストレッチ ボール	10:15(45)	YOGA 原田	2/1…アースヨガ 2/15…エアロ45	10:15(45)	10:15(45)	10:15(45)			
10:30 11:00 11:30(60) 【有料】 YOGA 白井	11:00(20) ストレッチ ポール	11:00(60) スクール	11:30(30) マット ピラティス 鈴木(二)	11:30(30) 【有料】 ボディシェイプ 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	11:15(30) はじめて YOGA 藤井	12:00(30) バランス ボール 石神	12:00(30) カルチャー 11:00(60) フラダンス 入門	12:00(45) 体幹アプローチ YOGA 日原	12:45(60) YOGA 日原	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	13:00(45) カルチャー 13:30(90) バレエ 一般	13:15(45) Jazz 入門 森下	13:15(45) カルチャー 15:15(90) バレエ ジュニア	13:15(45) Jazz Dance 森下				
12:00 12:30 13:00 13:15(45)	13:30(20) はじめて エアロ 井上	13:30(20) すっきり ストレッチ	13:30(20) YOGA 藤井	13:30(20) カルチャー 14:05(75) ピラティス (2週目、4週目)	13:30(20) ★チケット制 簡単☆水トレ30 小杉	13:30(20) すっきり ストレッチ	13:30(20) ZUMBA45 心優	13:30(20) カルチャー 14:45(90) バレエ 一般	13:30(45) サルセーション 45 奈実	14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚			
14:00 14:15(40) マット ピラティス 青木	14:00(45) YOGA 藤井	14:00(45) カルチャー 14:05(75) ピラティス (2週目、4週目)	14:00(45) YOGA 藤井	14:00(45) カルチャー 14:15(30) コレオロジー 心優	14:00(45) カルチャー 14:15(30) コレオロジー 心優	14:00(45) カルチャー 14:45(90) バレエ 一般	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング	14:00(45) カルチャー 15:30~ 18:30迄 スクール Jr.スイミング		
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	15:30~ 18:30迄 カルチャー 17:00(60) 空手	15:30~ 18:30迄 2コース使用	15:30~ 18:30迄 カルチャー 16:30(60) 体育教室 幼児	15:30~ 18:30迄 2コース使用	15:30~ 18:30迄 カルチャー 16:35(60) キッズチア リーディング キッズ	15:30~ 18:30迄 2コース使用	15:30~ 18:30迄 カルチャー 16:45(60) キッズチア リーディング ジュニア	15:30~ 18:30迄 カルチャー 17:30(60) 体育教室 小学生	15:30~ 18:30迄 カルチャー 18:45(30) ボール コンディショニング 鎌倉	15:30~ 18:30迄 カルチャー 18:30(90) バレエ 一般	15:30~ 18:30迄 カルチャー 18:45(30) ボール コンディショニング 鎌倉	15:30~ 18:30迄 カルチャー 19:25(50) マット ピラティス KANAKO	15:30~ 18:30迄 カルチャー 19:30(30) ボディ コンバット30 ゆうま	15:30~ 18:30迄 カルチャー 19:30(45) ボディ コンバット45 ゆうま	15:30~ 18:30迄 カルチャー 19:30(45) リラックス YOGA 伊藤	15:30~ 18:30迄 カルチャー 20:20(40) POWER YOGA 原田	15:30~ 18:30迄 カルチャー 20:20(40) ZUMBA45 櫻井	15:30~ 18:30迄 カルチャー 20:20(45) リラックス YOGA 伊藤	15:30~ 18:30迄 カルチャー 20:20(45) ZUMBA45 櫻井	15:30~ 18:30迄 カルチャー 20:20(45) リラックス YOGA 伊藤	15:30~ 18:30迄 カルチャー 20:20(45) ZUMBA45 櫻井
17:00 17:30 17:45(50) ヒップホップ ジュニア	17:30(45) ボディ コンバット45 鎌倉	17:30(45) ボディ アタック45 ゆうま	17:30(45) ボディ アタック45 ゆうま	17:30(45) ボディ コンバット45 西田	17:30(45) 【有料】 ヨガ60 森下	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田	17:30(45) ボディ アタック30 西田			
18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	19:30(45) ボディ コンバット45 鎌倉	19:30(45) ボディ アタック45 ゆうま	19:30(45) ボディ アタック45 ゆうま	20:30(45) ボディ コンバット45 西田	20:30(60) 【有料】 ヨガ60 森下	20:30(60) ボディ コンバット30 西田	20:30(60) 【有料】 ボディ コンバット60 ゆうま	20:30(60) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:00(40) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	21:10(30) ★チケット制 はじめて4泳法 服部	

『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おります。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  
SOLA 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