

《LESSON TIME SCHEDULE》

2026.4 2026.3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																			
10:30	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)	★チケット制 アクアピクス 30 小杉	10:30(30) 気軽にダンベル 米山		エアロ 45 藤田				10:15(45)					10:05(30) コレオロジー ゆうこ			
11:00		11:00(20) ストレッチ ポール																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		
11:30	【有料】 YOGA 白井	11:35(20) ちよこつと腹筋 スタッフ	スクール 11:00(60) 成人 スイミング	11:30(30) 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		11:15(30) はじめて YOGA 藤井	カルチャー 11:00(60) フラダンス							【有料】 サルセッション 60 ゆうこ	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	
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									12:00(45) 体幹アプローチ YOGA 日原			
13:00																					
13:30	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										12:50(30) ★チケット制 アクアピクス30 川田	13:15(45) 【有料】 ボディパンパ 60 鎌倉	【有料】 ボディ コンバット 60 西田	
14:00				14:00(45) YOGA 藤井																	
14:30	マット ピラティス 青木																				
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																		
17:00																					
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 17:00(60) 空手	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																	
18:00				カルチャー 17:30(60) 体育教室 小学生																	
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) サルセッション 45 はづき	19:30(45) ボディ パンパ 45 鎌倉		19:30(45) ボディ アタック 45 ゆうま																	
20:00																					
20:30	20:40(45) ZUMBA45 はづき			20:30(45) ボディ コンバット 45 西田	【有料】 ヨガ60 森下																
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。
- 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
(ボディパンパ18名、ストレッチポール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