

《LESSON TIME SCHEDULE》

	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(20) ストレッチボール					
10:20	10:20(45) エアロ 45 竹山		★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	10:30(30) 気軽にダンベル 米山				10:15(45) エアロ 45 藤田			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		10:20(45) ZUMBA45 藤田	10:15(45) YOGA 原田	
11:00		11:00(20) ストレッチボール		10:45(45) マットピラティス 鈴木(二)							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							
11:30	11:30(60) 【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		11:30(30) ★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				12:00(30) バランスボール 神戸			12:00(45) 体幹アプローチ YOGA 日原			スクール 11:10(60) 成人スイミング	11:35(45) YOGA 日原		11:20(45) 週替わりレッスン	5/17...アースヨガ 5/31...エアロ45	
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											
12:30											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 神戸									12:30(45) プログラム増設	
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(45) サルセッション 45 奈実			12:45(60) 【有料】 ボディパンプ60 鎌倉	12:50(30) ★チケット制 アクアピクス30 川田	13:15(45) ZUMBA45 心優	12:30(45) ボディアタック 45 西田	プログラム変更	
13:30				14:00(45) YOGA 藤井							13:35(20) すっきりストレッチ											
14:00	14:15(40) マットピラティス 青木																					
14:30																						
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	カルチャー 16:30(60) 体育教室 幼児		スクール Jr.スイミング	カルチャー 15:45(50) キッズチアリーディング リトル				カルチャー 15:45(50) キッズチアリーディング リトル											
17:00			15:30~18:30迄 2コース使用	15:30~18:30迄 2コース使用		15:30~18:30迄 2コース使用	カルチャー 16:30(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											
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		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	19:40(45) サルセッション 45 はづき	19:30(45) ボディパンプ 45 鎌倉		19:30(45) サルセッション 45 藤田			カルチャー 18:45(60) キッズチアリーディング 中高生				カルチャー 18:30(90) 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						20:20(30) ボディパンプ 30 西田			20:25(50) マットピラティス KANAKO			20:30(45) ZUMBA45 櫻井	20:20(45) リラクセス YOGA 伊藤				
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。



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