

# 《LESSON TIME SCHEDULE》

2026.6 2026.5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(20) スクール Jr.スイミング 9:00~11:00迄 2コース使用				
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) ストレッチポール		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					11:20(45) 週替わりレッスン	6/7...アースヨガ 6/21...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	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					
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							
13:00	13:15(45) エアロ45 青木			13:15(30) はじめてエアロ 井上				13:15(45) ZUMBA45 心優													
13:30				13:30(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			14:00(45) YOGA 藤井																	
14:30				カルチャー 14:05(75) ピラティス (2週目、4週目)																	
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																				
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																			
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																			
20:00																					
20:30	20:40(45) ZUMBA45 はづき																				
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