

《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																							
10:30	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			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) ストレッチ ポール	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		
11:00		11:00(20) ストレッチ ポール																							
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		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		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			11:20(45) 週替わり レッスン	7/5...アースヨガ 7/19...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						12:00(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							13:30(45) サルセッション 45 奈実				13:15(45) ZUMBA45 心優	【有料】 ボディパンプ60 鎌倉	12:45(60) ボディ アタック 45 西田	12:50(30) ★チケット制 アクアピクス30 川田	13:30(45) ボディ コンバット 45 西田		
14:00																									
14:30	マット ピラティス 青木			14:00(45) YOGA 藤井				14:15(30) コレオロジー 心優																	
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) キッズチア リーディング リトル		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 14:45(90) バレエ 一般																
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		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 14:05(75) ピラティス (2週目、4週目)																
18:00				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																		
18:30	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																
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		18:45(30) ボール コンディショニング 鎌倉																
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