

《LESSON TIME SCHEDULE》

2026.8 2026.7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(30)				10:05(20) ストレッチ ボール	スクール Jr.スイミング 9:00～ 11:00迄 2コース使用		10:15(45)	
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)	★チケット制 アクアビクス 30 小杉	気軽にダンベル 澤柳		10:30(30) 10:30(30)	エアロ 45 藤田		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)	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)			ZUMBA45 藤田	YOGA 原田	
11:00		11:00(20) ストレッチ ボール			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							
11:30	11:30(60) 【有料】 YOGA 白井	11:35(20) ちょこっと腹筋 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	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	8/2、16、30すべて サルセッション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									13:00(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 小杉				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				12:45(60) 【有料】 ボディパンプ60 鎌倉	12:50(30) ★チケット制 アクアビクス30 川田	12:30(45) ボディ アタック 45 西田	
13:00	13:15(45)			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(20) すっきり ストレッチ				13:35(20) すっきり ストレッチ		13:30(45) サルセッション 45 奈実		13:15(45) ZUMBA45 心優		13:30(45) ボディ コンバット 45 西田		
13:30	エアロ45 青木			14:00(45) YOGA 藤井				14:15(30) コレオロジー 心優									14:15(30) ボディ コンバット 30 神戸	スクール Jr.スイミング 14:00～ 16:00迄 2 コース使用	15:00(30) Jazz 入門 森下	カルチャー 13:30(90) パレエ 一般	
14:00	14:15(40) マット ピラティス 青木				カルチャー 14:05(75) ピラティス (2週目、4週目)																
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 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		スクール Jr.スイミング 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		スクール Jr.スイミング 15:30～ 18:30迄 2 コース使用				カルチャー 16:30(90) パレエ ジュニア								
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		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						18:45(30) ボール コンディショニング 鎌倉	19:30(30) ボディ パンプ 30 ゆうま	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	20:30(60) 【有料】 ヨガ60 森下		20:20(30) ボディ パンプ 30 西田						20:30(60) 【有料】 ボディ コンバット 60 ゆうま	20:20(40) POWER YOGA 原田	20:20(45) リラックス YOGA 伊藤						
21:00							21:10(30) ボディ アタック 30 西田														
21:30																					
22:00																					
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			

『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。

SPORTS CLUB
SALA SPORTS

『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。
- ソ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。

