

《LESSON TIME SCHEDULE》

2026.9

2026.8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)						10:05(20)					10:05(30)				10:05(20)	スクール Jr.スイミング 9:00～ 11:00迄			
	10:20(45)	おはよう ストレッチ	★チケット制 水中歩行 高田	10:20(45)				おはよう ストレッチ		10:15(45)			10:05(30)		レッスン名変更		ストレッチ ボール		10:20(45)	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 アクアピクス 30 小杉	気軽にダンベル 澤柳			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)	10:35(45)		2コース使用	ZUMBA45 藤田	YOGA 原田	
11:00		11:00(20)			マット ピラティス 鈴木(二)											エアロ 45 米山					
		ストレッチ ボール	スクール 11:00(60)						11:15(60)				11:15(30)	カルチャー 11:00(60)					11:20(45)		
11:30	11:30(60)	11:35(20)	成人 スイミング	11:30(30)		11:30(30)		【有料】 ボディシェイプ エアロ 60 伊藤					【有料】 サルセッション 60 ゆうこ	エアロ入門 日原	スクール 11:10(60)	11:35(45)			週替わり レッスン	9/6…アースヨガ 9/20…エアロ45	
	【有料】 YOGA 白井	ちょこっと腹筋 スタッフ		バランス ボール 石神		★チケット制 キレイに4泳法 石塚				12:00(30)			12:00(45)		成人 スイミング	YOGA 日原					
12:00				12:15(30)									体幹アプローチ YOGA 日原								
12:30				背骨 コンディショニング 石神			カルチャー 12:10(60)			12:50(30)									12:30(45)		
							フラダンス 入門														
13:00	13:15(45)			13:15(30)			13:15(45)			13:00(30)	★チケット制 簡単☆水トレ 30 小杉										
				はじめて エアロ 井上	13:30(20)											13:15(45)	【有料】 ボディパンプ60 鎌倉	★チケット制 アクアピクス30 川田	ボディ アタック 45 西田		
13:30	エアロ45 青木				すっきり ストレッチ			ZUMBA45 心優	すっきり ストレッチ	13:35(20)			13:30(45)			ZUMBA45 心優			13:30(45)		
				14:00(45)															ボディ コンバット 45 西田		
14:00	14:15(40)			YOGA 藤井				14:15(30)								14:15(30)				カルチャー 13:30(90)	
14:30	マット ピラティス 青木				カルチャー 14:05(75)			コレオロジー 心優										スクール Jr.スイミング		バレエ 一般	
					ピラティス (2週目、4週目)																
15:00																		14:00～ 16:00迄	15:00(30)		
																	背骨 コンディショニング 井上				
15:30																		2 コース使用			
16:00																					
16:30	カルチャー 16:15(50)		スクール Jr.スイミング			スクール Jr.スイミング	カルチャー 15:45(50)						スクール Jr.スイミング								
	ヒップホップ キッズ			カルチャー 16:30(60)			キッズチア リーディング リトル														
17:00				15:30～ 18:30迄			カルチャー 16:35(60)														
				体育教室 幼児			キッズチア リーディング キッズ														
17:30	カルチャー 17:15(50)	カルチャー 17:00(60)	2 コース使用			2 コース使用															
	ヒップホップ ジュニア	空手		カルチャー 17:30(60)			カルチャー 17:40(60)														
18:00				体育教室 小学生			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)																				
19:00	ヒップホップ 高学年						カルチャー 18:45(60)	カルチャー 18:30(90)		18:45(30)											
							キッズチア リーディング 中高生	バレエ 一般		ボール コンディショニング 鎌倉											
19:30	19:40(45)	19:30(45)		19:30(45)						19:25(50)	ボディ パンプ 30 ゆうま					19:30(45)					
	サルセッション 45 はづき	ボディ パンプ 45 鎌倉		サルセッション 45 藤田																	
20:00																					
20:30	20:40(45)			20:30(45)	20:30(60)		20:20(30)	ボディ パンプ 30 西田		20:30(60)	POWER YOGA 原田					20:20(45)					
				ボディ コンバット 45 西田	【有料】 ヨガ60 森下					【有料】 ボディ コンバット 60 ゆうま											
21:00	ZUMBA45 はづき						21:10(30)														
							ボディ アタック 30 西田														
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