《LESSON TIME SCHEDULE》

2026.11 2026.10更新

MON

A STUDIO
- 10:20(45) エアロ 45 竹山
- 11:30(60) 【有料】YOGA 白井
- 13:15(45) エアロ45 青木
- 14:15(40) マット ピラティス 青木
- カルチャー 16:15(50) ヒップホップ キッズ
- カルチャー 17:15(50) ヒップホップ ジュニア
- カルチャー 18:15(60) ヒップホップ 高学年
- 19:40(45) サルセーション 45 はづき
- 20:40(45) ZUMBA45 はづき

B STUDIO
- 10:05(20) おはよう ストレッチ
- 11:20(30) ちびボール ピラティス 竹山
- カルチャー 17:00(60) 空手
- 19:30(45) ボディ パンプ 45 鎌倉

POOL
- 10:20(30) ★チケット制 水中歩行 高田
- スクール 11:00(60) 成人 スイミング
- スクール Jr.スイミング 15:30～18:30迄 2 コース使用

TUE

A STUDIO
- 10:20(45) エアロ 45 古橋
- 11:30(30) バランス ボール 石神
- 12:15(30) 背骨 コンディショニング 石神
- 13:15(30) はじめて エアロ 井上
- 14:00(45) YOGA 藤井
- カルチャー 16:30(60) 体育教室 幼児
- カルチャー 17:30(60) 体育教室 小学生
- 19:30(45) サルセーション 45 藤田
- 20:30(45) ボディ コンバット 45 西田

B STUDIO
- 10:45(45) マット ピラティス 鈴木(ニ)
- 13:30(20) すっきり ストレッチ
- カルチャー 14:05(75) ピラティス (2週目、4週目)
- 20:30(60) 【有料】ヨガ60 森下

POOL
- 10:30(30) ★チケット制 アクアビクス 30 小杉
- 11:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚
- スクール Jr.スイミング 15:30～18:30迄 2 コース使用

WED

A STUDIO
- 10:30(30) 気軽にダンベル 米山
- 11:15(60) 【有料】ボディシェイプ エアロ 60 伊藤
- 13:15(45) ZUMBA45 心優
- 14:15(30) コレオロジー 心優
- 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 16:35(60) キッズチア リーディング キッズ
- カルチャー 17:40(60) キッズチア リーディング ジュニア
- カルチャー 18:45(60) キッズチア リーディング 中高生
- 21:10(30) ボディ アタック 30 西田

B STUDIO
- 10:05(20) おはよう ストレッチ
- 11:10(20) ちょこっと腹筋 米山
- 11:40(20) ストレッチ ポール
- カルチャー 12:10(60) フラダンス 入門
- 13:30(20) すっきり ストレッチ
- カルチャー 18:30(90) バレエ 一般
- 20:20(30) ボディ パンプ 30 西田

POOL
- プログラム復活
- プログラム 追加！
- プログラム 追加！
- 13:00(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 小杉
- スクール Jr.スイミング 15:30～18:30迄 2 コース使用
- 21:00(40) ★チケット制 はじめて4泳法 服部

THU

A STUDIO
- 10:15(45) エアロ 45 藤田
- 11:15(30) はじめて YOGA 藤井
- 12:00(30) バランス ボール 神戸
- 12:50(30) ちびボール エクササイズ 伊藤
- 13:40(20) すっきり ストレッチ
- 18:45(30) ボール コンディショニング 鎌倉
- 19:25(50) マット ピラティス KANAKO
- 20:30(60) 【有料】ボディ コンバット 60 ゆうま

B STUDIO
- カルチャー 11:00(60) フラダンス
- 12:55(30) ボディ パンプ 30 神戸
- カルチャー 14:45(90) バレエ 一般
- カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア
- 19:30(30) ボディ パンプ 30 ゆうま
- 20:20(40) POWER YOGA 原田

POOL
- 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)
- スクール Jr.スイミング 15:30～18:30迄 2 コース使用

FRI

A STUDIO
- 10:05(30) コレオロジー ゆうこ
- 10:45(60) 【有料】サルセーション 60 ゆうこ
- 12:00(45) 体幹アプローチ YOGA 日原
- 13:30(45) サルセーション 45 奈実
- 19:30(45) ボディ アタック 45 ゆうま
- 20:30(45) ZUMBA45 櫻井

B STUDIO
- 11:10(30) エアロ入門 日原
- 20:20(45) リラックス YOGA 伊藤

POOL
- 10:30(30) ★チケット制 ケアアクア30 川島
- スクール 11:10(60) 成人 スイミング
- 14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚
- スクール Jr.スイミング 15:30～18:30迄 2 コース使用

SAT

A STUDIO
- 10:35(45) エアロ 45 米山
- 11:35(45) YOGA 日原
- 13:15(45) ZUMBA45 心優
- 14:15(30) ボディ コンバット 30 神戸

B STUDIO
- 10:05(20) ストレッチ ポール
- 12:45(60) 【有料】ボディパンプ60 鎌倉
- 15:00(30) 背骨 コンディショニング 井上

POOL
- スクール Jr.スイミング 9:00～11:00迄 2コース使用
- 12:50(30) ★チケット制 アクアビクス30 川田
- スクール Jr.スイミング 14:00～16:00迄 2 コース使用

SUN

A STUDIO
- 10:20(45) ZUMBA45 藤田
- 11:20(45) 週替わり レッスン
- 12:30(45) ボディ アタック 45 西田
- 13:30(45) ボディ コンバット 45 西田
- 15:00(30) Jazz 入門 森下
- 15:45(45) Jazz Dance 森下

B STUDIO
- 10:15(45) YOGA 原田
- 11/1、15、29すべて サルセーション45
- カルチャー 13:30(90) バレエ 一般
- カルチャー 15:15(90) バレエ ジュニア

POOL

『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。

SPORTS CLUB SALA SPORTS

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