

2018年 8月 スタジオ & プール サービスプログラム

2018年7月更新

月				火				水				木				金				土				日			
スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:20(50) エアロ50 竹山	10:05(20) おはよう ストレッチ 10:30(20) おはよう ストレッチ		10:20(30) 水中歩行 ★ 奥山 11:00(60) 成人 スイミング (有料) 12:05(60) はじめての 泳法 服部	10:20(50) エアロ50 古橋 10:50(30) やさしい ピラティス 鈴木(二) 11:30(30) バランス ボール ★ 石神 12:15(40) ボディ シェイプ 小杉 13:10(30) ステップ ★ 井上 13:50(40) はじめて エアロ 井上 14:40(60) ヨガ 藤井	10:10(30) エアロ入門 鈴木(二) 10:50(30) やさしい ピラティス 鈴木(二) 11:30(40) バレトン 古橋 12:20(30) ウェーブ リング ★ 石井 13:40(45) はじめて フラダンス 田中 14:40(20) ちよこつと 腹筋 藤田	10:55(20) 簡単☆脚トレ 石井 11:00(60) カルチャー フラダンス (有料) 13:30(75) カルチャー ピラティス (有料) 14:00(20) 簡単☆いすトレ 石井	10:30(40) アクア ピクス40 ★ 小杉 11:10(50) ボディ シェイプ 伊藤(ひ) 12:15(45) ウェーブ リング & 筋膜リリース ★ 原田 13:10(60) はじめて 4泳法 西田 13:40(20) ヨガ 森下 15:45(60) キッズチア リーディング (有料) 16:45(60) キッズチア リーディング (有料) 18:00(60) キッズチア リーディング (有料) 19:30(45) ボディ アタック 45 奥山 20:30(60) ボディ コンバット 60 藤田 20:15(45) マット ピラティス 山村	10:05(20) おはよう ストレッチ 10:30(30) 気軽に ダンベル 米山 ★ 佐々木 11:15(40) はじめて エアロ 武本 12:15(30) ボディ パンプ30 ★ 西田 13:05(20) 青竹 ストレッチ 米山 13:40(20) ストレッチ ボール ★ 西田 21:35(20) ストレッチ ボール ★			10:30(30) 簡単☆ 水トレ30 ★ 石神 11:15(30) ミット アクア30 ★ 石神 12:00(30) バランス ボール ★ 鎌倉 12:50(40) ちびボール で リセット 伊藤(ひ) 13:45(30) はじめて ラテン 青木 14:25(50) ZUMBA 青木 14:45(30) 楽しく 泳ごう 鈴木(藍)	10:20(30) ボル・ド・ ブラ 平井 11:00(50) エアロ50 平井 12:00(30) バランス ボール ★ 鎌倉 12:50(40) ボディ パンプ30 ★ 鎌倉 13:40(40) 背骨 コンディ ショニング 石井★ 14:30(30) ZUMBA 青木	10:15(50) フラダンス 山下 11:15(40) はじめて ヨガ 藤井 11:45(60) カルチャー フラダンス (有料) 13:00(90) カルチャー ハレエ 一般 (有料) 18:50(60) カルチャー フラメンコ (有料) 19:45(30) エアロ 入門 山口 20:30(45) バレトン 山口 20:30(50) パワー ヨガ 原田	10:30(40) 簡単☆ 水トレ40 ★ 尾藤 11:10(30) ZUMBA ゆうこ 12:10(45) 体幹 アプローチ ヨガ 日原 13:10(40) ステップ 鈴木(二) ★ 14:00(30) ボール ピラティス 山村 14:30(30) 浮きウキ アクア 川田★	10:05(20) おはよう ストレッチ 10:35(20) 体すつきり 石井 11:10(30) エアロ入門 日原 11:50(60) 太極拳 萩野 13:05(40) 骨盤キレイ 山村 14:00(30) ボール ピラティス 山村 14:10(40) 簡単☆ 水トレ40 ★ 青木 14:45(50) ZUMBA 青木 15:30(50) ヒップ ホップ KAEDEMARU 20:30(60) ボディ アタック 60 西田 21:45(20) ストレッチ ★ ボール	10:30(30) ミット アクア30 ★ 川島 11:10(60) 成人 スイミング (有料) 11:30(20) ちよこつと 腹筋 西田 12:10(60) ヨガ 日原 13:30(60) ボディ パンプ 60 ★ 藤田 14:10(40) 簡単☆ 水トレ40 ★ 青木 14:45(50) ZUMBA 青木 15:30(50) Jr. スイミング 15:30~ 18:30 2コース 使用 19:30(50) リラックス ヨガ 伊藤(ひ)	10:05(20) ストレッチ ★ ボール 10:15(75) カルチャー ヨガ (有料) 11:20(40) 太極舞 米山 12:45(45) ボディ コンバット 45 藤田 13:45(50) ZUMBA 福屋 14:50(90) ジャズ ダンス 森下 20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	10:30(50) エアロ50 鈴木(直) 11:15(30) 水中歩行 ★ 澤柳 11:30(60) ボディ アタック 60 藤田 12:45(45) ボディ コンバット 45 藤田 13:45(50) ZUMBA 福屋 14:50(90) ジャズ ダンス 森下	10:20(60) ヨガ 原田 11:40(45) バランス コーディ ネーション 青木 12:30(90) カルチャー ハレエ ジュニア (有料)	10:30(90) カルチャー ハレエ 一般 (有料) 12:30(90) カルチャー ハレエ ジュニア (有料)							

<プールでのコース使用について>

- ・プールでのレッスンについて人数が多い場合は1コース→2コース使用となる場合があります。
- ・パーソナルレッスン(個別レッスン)では、奥1コースを使用させていただきます。

★印は定員制レッスンとなります。

レッスン開始90分前より
スタジオプログラム2Fフロント
プールプログラムB1Fカウンター
木曜日「背骨コンディショニング」は
地下ジムカウンターにて
カードを配布します。

スタジオA → 3階
スタジオB → 1階
スタジオC → 1階