

2018年 6月 スタジオ & フール サービスプログラム

2018年5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	吹抜け	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		10:20(30) 水中歩行 ★奥山	10:20(50) エアロ50 鈴木(二) 古橋	10:10(30) エアロ入門 鈴木(二) やさしい ピラティス 鈴木(二)		10:55(20) 簡単☆ 水トレ 石井	10:30(40) アクア ピクス40 ★小杉	10:30(30) 気軽に ダンベル 米山	10:05(20) おはよう ストレッチ	10:30(30) ウェーブ リング 佐々木	10:30(30) 簡単☆ 水トレ40 ★石神	10:20(30) ボル・ド・ フラ 平井	10:15(50) フラダンス 山下	10:20(70) カルチャー ペビーヨガ 隔週 第1・3週 (有料)	10:30(40) 簡単☆ 水トレ40 ★尾藤	10:05(20) おはよう ストレッチ	10:20(50) エアロ50 米山	10:05(20) おはよう ストレッチ	10:15(75) ストレッチ ★ポール	10:30(30) ミット アクア30 ★川島	10:20(50) エアロ50 米山	10:15(75) カルチャー ヨガ (有料)	10:30(90) Jr. スイミング 9:00~ 11:00鑑 2コース 使用 11:15(30) 水中歩行 ★薄柳	10:30(50) エアロ50 鈴木(直)	10:20(60) ヨガ 原田	10:30(90) カルチャー バレエ 一般 (有料)		
11:20(60) ヨガ 白井	11:25(45) ナニ・ アロハ 竹山		11:00(60) 成人 スイミング (有料)	11:30(30) バランス ポール 石神	11:30(40) バレトン 古橋		11:00(60) カルチャー フラダンス (有料)	11:10(50) ボディ シェイブ 伊藤(ひ)	11:15(40) はじめて エアロ 武本	11:15(30) ミット アクア30 ★石神	11:15(40) エアロ50 平井	11:15(30) エアロ50 平井	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)	11:50(60) ZUMBA ゆうこ	11:10(30) エアロ入門 日原	11:30(20) ちよこつと 腹筋 西田	11:20(40) 太極舞 米山	11:20(40) 太極舞 米山	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) 太極拳 荻野	11:30(60) 水中歩行 ★薄柳	11:40(45) ボディ アタック 60 藤田	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 バレエ ジュニア (有料)			
13:00(50) はずまない エアロ 青木	12:35(20) ちよこつと 腹筋 米山		12:05(60) はじめての 泳法 服部	12:15(40) ボディ シェイブ 小杉	12:20(30) ウェーブ リング ★石井		12:00(60) カルチャー フラダンス 入門 (有料)	12:15(45) ウェーブ リング & 筋膜リリース ★原田	12:15(30) ボディ パンプ30 ★西田	12:00(30) バランス ポール ★鎌倉	12:50(40) ちびボール で リセット 伊藤(ひ)	12:50(40) ちびボール で リセット 伊藤(ひ)	12:50(30) ボディ パンプ30 ★鎌倉	13:00(90) カルチャー フラダンス (有料)	13:00(90) カルチャー フラダンス (有料)	13:10(40) ステップ 鈴木(二)	13:05(40) 骨盤キレイ 山村	13:10(30) エアロ入門 米山	13:30(60) ボディ パンプ 60 ★藤田	13:10(60) ヨガ 日原	13:05(40) 骨盤キレイ 山村	13:00(50) アクア ピクス50 ★川田	13:45(50) ZUMBA 福屋	13:45(45) ボディ コンバット 45 藤田	13:40(60) ジャス 入門 森下	12:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)			
14:00(50) マット ピラティス 青木	14:00(30) ボディ アタック30 ★奥山		14:00(20) 簡単☆ 水トレ 石井	14:40(60) ヨガ 藤井	14:40(20) ちよこつと 腹筋 藤田		13:30(75) カルチャー ピラティス (有料)	13:10(40) はじめて 4泳法 西田	13:05(20) ヨガ 森下	14:00(50) 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(亜)	14:30(30) 浮きウキ アクア 川田★	14:30(30) ZUMBA 青木	14:10(40) 簡単☆ 水トレ40 青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:10(40) 簡単☆ 水トレ40 青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:10(40) 簡単☆ 水トレ40 青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:10(40) 簡単☆ 水トレ40 青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:10(40) 簡単☆ 水トレ40 青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:10(40) 簡単☆ 水トレ40 青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:10(40) 簡単☆ 水トレ40 青木	14:45(50) ZUMBA 青木	
16:15(50) カルチャー キッズ ヒップ ホップ (有料)	17:00(60) カルチャー 空手 (有料)		Jr. スイミング 15:30~ 18:30鑑 2コース 使用	16:30(60) カルチャー 幼児 体操教室 (有料)	16:30(60) カルチャー 幼児 体操教室 (有料)		Jr. スイミング 15:30~ 18:30鑑 2コース 使用	15:45(60) キッズチア リーディング (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	
17:15(60) 中学生 ヒップ ホップ (有料)	18:15(60) 中学生 ヒップ ホップ (有料)		17:30(60) カルチャー 小学生 体操教室 (有料)	19:15(20) セルフ 筋膜リリース 藤田	19:15(20) セルフ 筋膜リリース 藤田		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	19:30(50) ダンス エアロ50 竹山	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) マット ピラティス KANAKO
19:35(50) エアロ50 はづき	19:40(40) フィット ホクシング 鈴木(直)	19:20(60) リラックス ヨガ 森下	20:00(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	20:00(60) ボディ コンバット 60 藤田		20:30(30) 水中歩行 ★奥山	20:30(60) ジャズ入門 久米	20:35(45) ボディ パンプ45 ★西田	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山	20:30(30) 水トレ ★奥山
20:35(50) ZUMBA はづき	20:35(60) ボディ パンプ60 ★鎌倉		21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:35(20) ストレッチ ポール ★	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)		21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:35(20) ストレッチ ポール ★	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	

＜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

