

2018年 4月 スタジオ & フール サービスプログラム

2018年3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 古橋	10:10(30) エアロ入門 鈴木(二)		10:55(20) 簡単☆ 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30 ★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	10:20(30) ボクシング シュート 鈴木(二)	10:05(20) おはよう ストレッチ	10:20(50) エアロ50 米山	10:05(20) ストレッチ ★ポール	10:15(75) カルチャー ヨガ (有料)	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 ボール 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)	11:15(40) はじめて エアロ	11:15(40) はじめて ヨガ	11:15(30) ミット アクア30 ★石神	11:15(40) エアロ50 平井	11:15(40) はじめて ヨガ	11:15(40) フラダンス 藤井	11:45(60) カルチャー フラダンス (有料)	11:50(50) ZUMBA ゆうこ	11:10(30) エアロ入門 日原	11:10(60) ミット アクア30 ★川島	11:30(20) ちよこつと 腹筋 西田	11:20(40) 太極舞 米山	11:30(60) 成人 スイミング (有料)	11:30(60) 水中歩行 ★薄柳	11:40(45) バランス コーディネーション	11:40(45) バレエ 一般 (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 シェイプ 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) 筋線リリース& ストレッチ 原田	12:15(30) ボディ パンプ30 ★西田	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)	12:50(30) ボディ パンプ30 ★鎌倉	12:50(30) ボクシング シュート 鈴木(二)	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)	12:10(45) 体幹 アプローチ ヨガ 日原	13:10(40) 骨盤キレイ 山村	13:10(40) ヨガ 日原	12:10(60) 太極拳 荻野	12:10(60) 成人 スイミング (有料)	12:45(45) ボディ コンバット 45 藤田	12:45(45) ボディ コンバット 45 藤田	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☆ 石井	13:50(40) はじめて エアロ 井上	14:40(20) ちよこつと 腹筋 藤田		14:45(30) 楽しく 泳ごう 鈴木(亜)	13:10(40) はじめて 4泳法 西田	13:05(20) ヨガ ストレッチ 米山	13:45(30) はじめて ラテン 青木	14:25(50) ZUMBA 青木	14:30(30) 時間・場所 変更	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★	14:00(40) コアトレ& ウォーク ★青木	14:00(40) コアトレ& ウォーク ★青木	14:45(50) ZUMBA 青木	13:30(60) ボディ パンプ 60 ★藤田	14:45(50) ZUMBA 青木	14:00(40) コアトレ& ウォーク ★青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	
16:30(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)		16:30(60) 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 小学生 体操教室 (有料)		16:30(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	15:45(60) キッズチア リーディング (有料)	16:30(90) Jr. スイミング 15:30~ 18:30鑑 2コース 使用	18:00(60) キッズチア リーディング (有料)	18:20(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)	18:50(60) カルチャー フラメンコ (有料)	18:30(60) Jr. スイミング 15:30~ 18:30鑑 2コース 使用	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(50) ヒップ ホップ KAEDEMARU	19:30(45) Jr. スイミング 15:30~ 18:30鑑 2コース 使用	19:30(45) Jr. スイミング 15:30~ 18:30鑑 2コース 使用	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(45) ヒップ ホップ KAEDEMARU	19:30(45) Jr. スイミング 15:30~ 18:30鑑 2コース 使用	19:30(45) ヒップ ホップ KAEDEMARU	19:30(45) Jr. スイミング 15:30~ 18:30鑑 2コース 使用	
19:35(50) エアロ50 はづき	19:40(40) フィットネス ボクシング 鈴木(直)	19:20(60) リラックス ヨガ 森下	19:15(20) セルフ 筋膜リリース 藤田	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		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	19:45(30) エアロ 入門 山口	20:30(30) 水中歩行 ★奥山	20:30(30) マット ピラティス KANAKO	20:30(60) マット ピラティス KANAKO	20:30(45) エアロ 入門 山口	20:30(50) パワー ヨガ 原田	20:30(60) ボディ コンバット 60 ★西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:15(60) リラックス ヨガ 伊藤(ひ)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:15(60) リラックス ヨガ 伊藤(ひ)	20:15(60) リラックス ヨガ 伊藤(ひ)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	20:00(75) カルチャー 社交ダンス (有料)	
20:35(50) ZUMBA はづき	20:35(60) ボディ パンプ60 ★鎌倉		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			20:30(60) ジャズ入門 久米	20:35(45) ボディ パンプ45 ★西田	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:35(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(亜)	21:35(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:35(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール	21:45(20) ストレッチ ボール ★ポール

＜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
 2Fフロントにて
 スタジオプログラム
 B1Fカウンターにて
 プールプログラム
 のカードを配布します。
 ※木曜日「背骨コンディショニング」は
 12時40分からB1Fジムカウンターにて
 チケット配布します。

スタジオA → 3階
 スタジオB → 1階
 スタジオC → 1階

