

2018年 1月 スタジオ & プール サービスプログラム

2017年12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	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	10:20(50) エアロ50 古橋	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)		10:55(20) 簡単☆おトレ 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 11:10(50) ★佐々木			10:20(30) 簡単☆ 水トレ30 ★石神	10:20(30) ボル・ド・ プラ 平井	10:15(50) フラダンス 山下	10:20(70) カルチャー ベビーヨガ 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 10:35(20) 体すつきり 石井		10:20(50) エアロ50 米山	10:05(20) ストレッチ ★ボール NEW	10:15(75) カルチャー ヨガ (有料)	9:00~ 11:00 2コース 使用 11:15(30) 水中歩行 ★奥山	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		成人 スイミング (有料) 12:05(60) はじめての 泳法 服部	11:30(30) バランス ボール ★石神	11:30(40) バレトン 古橋		カルチャー フラダンス (有料)	11:15(40) はじめて エアロ 伊藤(ひ)	11:15(40) はじめて エアロ 武本			12:00(60) カルチャー フラダンス 入門 (有料)	12:00(30) エアロ50 平井	11:45(60) カルチャー フラダンス (有料)	12:20(30) バランス ボール ★鎌倉	11:10(30) 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) 太極拳 米山	成人 スイミング (有料)	11:30(60) 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		はじめての 4泳法	12:15(40) ボディ シェイプ 小杉	12:20(30) ウェーブ リング ★石井			12:15(45) コア コンディ ショニング 原田	12:15(30) ボディ パンプ30 ★西田			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)	12:50(40) ちびボール で リセット 伊藤(ひ)	13:10(40) 骨盤キレイ 山村	13:10(30) 足腰 バランス ★石神	13:10(30) 足腰 バランス ★石神	13:30(60) ボディ パンプ 60 ★藤田	13:00(50) アクア ピクス50 ★川田	13:00(50) ボディ コンバット 45 藤田	13:40(60) ジャズ 入門 森下	12:45(45) ボディ コンバット 45 藤田	13:45(50) ZUMBA 福屋	13:40(60) ジャズ ダンス 森下	1月 お試し レッスン							
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			13:50(40) はじめて エアロ 井上	14:40(20) ちよこつと 腹筋 藤田		簡単☆おトレ 石井	13:40(20) ヨガ 森下	13:40(20) ストレッチ ★ボール NEW			14:25(50) はじめて ラテン 青木	14:30(30) ZUMBA 青木	14:00(30) ホール ピラティス 山村	14:00(40) ホール ピラティス 山村	14:00(30) ホール ピラティス 山村	14:00(40) ステップ40 ★鈴木(二)	14:00(30) 水中歩行 ★石神	14:00(30) 水中歩行 ★石神	14:45(50) ZUMBA 青木	14:00(30) 水中歩行 ★石神	14:45(50) ZUMBA 青木	14:00(30) 水中歩行 ★石神	14:45(50) ZUMBA 青木	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	14:00~ 16:00 2コース 使用	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 (有料)		Jr. スイミング 15:30~ 18:30 2コース 使用	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 2コース 使用	15:45(60) キッズ リアーディング (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)				
17:30(60) カルチャー 中学生 ヒップ ホップ (有料)	17:30(60) カルチャー (有料)			17:30(60) カルチャー 小学生 体操教室 (有料)				18:00(60) キッズ リアーディング (有料)	18:20(90) カルチャー バレエ ジュニア (有料)			18:50(60) カルチャー バレエ ジュニア (有料)	19:15(20) ちよこつと 腹筋 藤田	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:45(30) エアロ 入門 山口	19:30(50) マット ピラティス KANAKO	19:30(45) ヒップ ホップ KADEMARU	19:30(45) ボディ パンプ45 ★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)	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	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) ZUMBA はづき	★鎌倉	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	21:45(20) ストレッチ ★ボール NEW				

★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