

2018年 11月 スタジオ & フール サービスプログラム

2018年10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		10:20(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★脚トレ 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) 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	10:20(50) エアロ50 米山	10:15(75) カルチャー ヨガ (有料)	10:30(30) Jr. スイミング ★	10:20(60) エアロ50 鈴木(直)	10:20(60) ヨガ 原田	10:30(90) カルチャー 一般	10:05(20) ストレッチ ★ボール	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 一般		
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)	11:10(50) ボディ シェイプ 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(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)	11:15(30) ミット アクア30 ★石神	11:30(40) ZUMBA ゆうこ	11:10(30) エアロ入門 日原	11:20(40) 成人 スイミング (有料)	11:30(20) ちよこつと 腹筋 西田	11:20(40) 太極拳 米山	11:30(60) 水中歩行 ★澤柳	11:40(45) ヨガ 日原	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	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	11:30(90) カルチャー 一般			
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		13:30(75) カルチャー フラダンス (有料)	12:10(50) アトラス 体幹呼吸 ★原田	12:15(30) ボディ アタック 30 ★西田	12:00(60) カルチャー フラダンス 入門 (有料)		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)	13:00(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) ステップ 鈴木(二) ★	12:10(45) 体幹 アプローチ ヨガ 日原	12:10(60) ヨガ 日原	12:10(60) ヨガ 日原	12:45(45) ボディ コンバット 45 藤田	13:00(50) アクア ピクス50 ★川田	13:45(50) ZUMBA 福屋	13:40(60) ジャズ 入門 森下	13:00(50) ボディ コンバット 45 藤田	13:45(50) ZUMBA 福屋	13:40(60) ジャズ 入門 森下	12:30(90) カルチャー ジュニア			
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		14:40(60) ヨガ 藤井	13:50(40) はじめて エアロ 井上	14:40(20) はじめて フラダンス 田中		14:00(20) 簡単★いすトレ 石井	13:40(20) ヨガ 森下	13:05(20) 青竹 ストレッチ 米山	14:45(30) 楽しく 泳ごう 鈴木(藍)		14:25(50) はじめて ラテン 青木	13:40(40) 背骨 コンディ ショニング 石井★	14:00(30) ホール ピラティス 山村	14:00(30) ホール ピラティス 山村	14:10(40) 簡単★ 水トレ40 ★青木	14:00(30) ホール ピラティス 山村	14:10(40) 簡単★ 水トレ40 ★青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:10(40) 簡単★ 水トレ40 ★青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:50(90) Jr. スイミング ★	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	14:10(40) 簡単★ 水トレ40 ★青木	14:45(50) ZUMBA 青木	14:50(90) ジャズ ダンス 森下	14:30(90) カルチャー ジュニア			
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)		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)	16:30(60) カルチャー 幼児 体操教室 (有料)		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)	16:45(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)	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用	15:30~ 18:30 2コース 使用		
17:15(60) カルチャー 中学生 ヒップ ホップ (有料)	19:20(60) リラックス ヨガ 森下		17:30(60) カルチャー 小学生 体操教室 (有料)	19:15(20) セルブ 筋膜リリース 藤田	19:15(20) セルブ 筋膜リリース 藤田		18:00(60) キッズ リアーディング (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 フラメンコ (有料)		18:50(60) カルチャー フラメンコ (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	19:30(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 はつき	19:40(40) フィットネス ボクシング 鈴木(直)		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		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	20:30(60) ボディ コンバット 60 ★西田	20:30(30) 水中歩行 ★奥山		20:30(30) 水中歩行 ★奥山	20:30(45) エアロ 入門 山口	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	20:30(60) ボディ アタック 60 西田	
20:35(50) ZUMBA はつき	20:35(60) ボディ アタック 60 ★鎌倉		21:00(60) リラックス ヨガ 伊藤(ひ)	21:15(45) マット ピラティス 山村	21:15(45) マット ピラティス 山村		21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:35(20) ストレッチ ★ボール	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)		21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	21:10(40) はじめて 4泳法 鈴木(藍)	
			20:00(75) カルチャー 社交ダンス (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