

《LESSON TIME SCHEDULE》

2024.9 2024.8更新

| | MON | | | TUE | | | WED | | | THU | | | FRI | | | SAT | | | SUN | | |
|-------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|------------------------------------|---|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------|----------|------|--|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|------|
| | A STUDIO | B STUDIO | POOL | A STUDIO | B STUDIO | POOL | A STUDIO | B STUDIO | POOL | A STUDIO | B STUDIO | POOL | A STUDIO | B STUDIO | POOL | A STUDIO | B STUDIO | POOL | A STUDIO | B STUDIO | POOL |
| 10:00 | | 10:05(20) おはよう ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:20 | 10:20(45) エアロ 45 竹山 | | ★チケット制 水中歩行 高田 | 10:20(45) エアロ 45 古橋 | 10:15(30) エアロ入門 鈴木(ニ) | ★チケット制 アクアピクス 30 小杉 | 10:30(30) 気軽にダンベル 米山 | | 10:15(45) エアロ 45 藤田 | | | | 10:05(30) コレオロジー ゆうこ | | | | | 10:05(20) ストレッチ ポール | 10:15(45) レッスン固定化 | 10:15(45) YOGA 原田 | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | 11:00(20) ストレッチ ポール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | 11:30(60) 【有料】 YOGA 白井 | 11:35(20) ちよこつと腹筋 スタッフ | スクール 11:00(60) 成人 スイミング | 11:30(30) バランス ボール 石神 | 11:00(30) マット ピラティス 鈴木(ニ) | ★チケット制 キレイに4泳法 石塚 | 11:15(60) 【有料】 ボディシェイプ 60 伊藤 | | 11:15(30) はじめて YOGA 藤井 | カルチャー 11:00(60) フラダンス | | | 10:45(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 石神 | 11:10(30) エアロ入門 日原 | スクール 11:10(60) 成人 スイミング | | | 10:35(45) エアロ 45 米山 | 10:35(45) スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄 2コース使用 | 10:20(45) ZUMBA45 藤田 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:15(45) エアロ45 青木 | | | 13:15(30) はじめて エアロ 井上 | 13:30(20) すっきり ストレッチ | | 13:15(45) ZUMBA45 心優 | | 12:50(30) ちびボールで リセット 伊藤 | 12:55(30) ボディ パンプ 30 鎌倉 | | | 12:00(30) 体幹アプローチ YOGA 日原 | | | | 12:40(30) からだすっきり ストレッチ 尾藤 | 12:45(60) 【有料】 ボディパンプ60 鎌倉 | 12:50(30) ★チケット制 アクアピクス30 川田 | 12:50(60) 【有料】 ボディ コンバット 60 西田 | |
| 14:00 | 14:15(30) マット ピラティス 青木 | | | 14:00(45) YOGA 藤井 | | | | | 13:35(30) タオルde ストレッチ 尾藤 | 持ち物 タオル | | | 13:30(45) サルセッション 奈実 | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | カルチャー 16:15(50) ヒップホップ キッズ | | スクール Jr.スイミング | カルチャー 16:30(60) キッズチア リーディング リトル | スクール Jr.スイミング | カルチャー 15:45(50) キッズチア リーディング リトル | スクール Jr.スイミング | カルチャー 14:45(90) バレエ 一般 | 14:30(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 尾藤 | | | | 14:30(30) スクール Jr.スイミング | 14:30(30) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚 | スクール Jr.スイミング | 15:00(30) 背骨 コンディショニング 井上 | 14:00~ 16:00迄 2コース使用 | 15:00(30) Jazz 入門 森下 | カルチャー 13:30(90) バレエ 一般 | カルチャー 15:15(90) バレエ ジュニア | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | カルチャー 17:15(50) ヒップホップ ジュニア | カルチャー 17:00(60) 空手 | 2コース使用 | カルチャー 17:30(60) 体育教室 小学生 | 15:30~ 18:30迄 2コース使用 | カルチャー 17:40(60) キッズチア リーディング ジュニア | 2コース使用 | カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア | 18:45(30) ボール コンディショニング 尾藤 | | | | 19:30(45) ボディ コンバット 45 ゆうま | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | カルチャー 18:15(60) ヒップホップ 高学年 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | 19:30(45) ボディ アタック 45 鎌倉 | | 19:30(45) ボディ アタック 45 ゆうま | | | | | 19:30(40) マット ピラティス KANAKO | 19:30(30) ボディ パンプ 30 ゆうま | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:35(45) ZUMBA45 はづき | | | 20:30(45) ボディ コンバット 45 西田 | 20:30(60) 【有料】 ヨガ60 森下 | | | | 20:20(30) ボディ パンプ 30 西田 | 20:20(30) POWER YOGA 原田 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

『下記の内容を確認してからご入場をお願いします』

- 熱がある、または体調がすぐれない場合はご利用を控えて下さい。
- マスク着用は任意となります。
- ツールを使うプログラムにおきましては一部人数制限がございます。

- A STUDIO : 40名 (バランスボール30名)
- B STUDIO : 25名、エアロ系20名 (ボディパンプ18名、ストレッチポール15名)
- POOL : 20名

★ ⇒ チケット制

【レッスン開始90分前よりB1Fフロントにてカードを配布します。】

※ スタジオ入口に番号を掲示してあります。順番に並んでいただきご利用をお願いします。(30分前よりお並びいただけます)

<プログラム表>
携帯から読み取ってください。



どなたでも対象 初心 ~ 初級 初中級 ~ 中級 レズミルズプログラム 【有料】スタジオプログラム 【有料】カルチャースクール 【有料】スイミングスクール