

《LESSON TIME SCHEDULE》

2024.11 2024.10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 アクアビクス 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		10:20(45) ZUMBA45 藤田	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		11:20(45) 交替わり レッスン (別紙)		
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	13:15(45) ZUMBA45 心優	12:45(60) 【有料】 ボディパンプ60 鎌倉	12:50(30) ★チケット制 アクアビクス30 川田	12:50(60) 【有料】 ボディ コンバット 60 西田	
14:00	14:15(40) マット ピラティス 青木	時間延長!		14:00(45) YOGA 藤井																		
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) 体育教室 幼児	スクール Jr.スイミング	カルチャー 16:35(60) キッズチア リーディング キッズ	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) ★チケット制 キレイに4泳法 石塚	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
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	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	カルチャー 15:30~ 18:30迄	2 コース使用	カルチャー 16:30(90) バレエ ジュニア													
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			カルチャー 18:45(60) キッズチア リーディング 中高生		18:45(30) ボール コンディショニング 尾藤	19:30(50) 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		20:30(60) 【有料】 ボディ コンバット 60 ゆうま	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

