

《LESSON TIME SCHEDULE》

2025.2 2025.1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)	10:30(30) ★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		10:45(30) ★チケット制 簡単☆水トレ 30 石神	10:15(45) エアロ 45 藤田			10:05(30) コレオロジー ゆうこ		10:30(30) ★チケット制 ミットアクア 30 川島	10:05(20) ストレッチポール		10:20(45) ZUMBA45 藤田	10:15(45) YOGA 原田			
11:00		11:00(20) ストレッチポール			11:00(30) マットピラティス 鈴木(ニ)					11:15(30) はじめてYOGA 藤井			11:10(30) エアロ入門 日原			11:35(45) YOGA 日原		11:20(45) 交替わりレッスン (別紙)				
11:30	【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	12:15(30) 背骨コンディショニング 石神		★チケット制 キレイに4泳法 石塚	【有料】 ボディシェイプ 60 伊藤			12:00(30) バランスボール 鎌倉			12:00(30) 体幹アプローチ YOGA 日原		スクール 11:10(60) 成人スイミング							
12:00										12:50(30) ちびボールでリセット 伊藤												
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					13:35(20) すっきりストレッチ			13:30(45) サルセッション 奈実					13:15(45) ZUMBA45 心優	【有料】 ボディコンバット 60 西田			
14:00																						
14:30	14:15(40) マットピラティス 青木			14:00(45) YOGA 藤井																		
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	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														
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	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														
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																		
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	【有料】 ヨガ60 森下																	
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 (泳法12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