

《LESSON TIME SCHEDULE》

2025.4 2025.3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														
11:00		11:00(20) ストレッチ ポール																			
11:30	11:30(60) 【有料】 YOGA 白井		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)	11:30(30) ★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 エアロ 60 伊藤														
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														
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																				
17:00																					
17:30	カルチャー 17:15(50) ヒップホップ 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																			
20:00																					
20:30	20:35(45) ZUMBA45 はづき																				
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