

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2021年 9月

予 感染症対策の為60分前より先着予約配布
スタジオ【定員25名】プール【定員23名】



	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:45	エアロビクス Easy 予 鎌倉		モーニング リフレッシュ ヨガ Easy 予 佐藤		ステップ エアロ Easy 予 鎌倉		MEGA DANCE Easy 予 瀬井		オリジナル ヨガ Begin 予 長谷川		筋膜リリース ヨガ Begin 予 MAKI		
12:00	STRONG NATION ZUMBA Middle 予 鎌倉		くびれ&美脚 ジャンプスター トランポリン Easy 予 スタッフ		ZUMBA Easy 予 鎌倉		12:00~12:45 リンパ ストレッチ ヨガ Easy 予 鈴木	11:45~12:30 AQビクス エアロビクス Easy 予 瀬井	12:00~12:45 エアロビクス Easy 予 長谷川		ピラティス Easy 予 MAKI		
13:15	機能改善 ストレッチ体操 Easy 予 板津		ピラティス Begin 予 丹羽		13:15~14:00 リフレッシュ ヨガ Begin 予 奈良部		13:15~14:00 Fight Exercise ボクシング Easy 予 鈴木		13:15~14:00 バレトン バレエヨガ Easy 予 岡田		13:15~14:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 予 スタッフ		
14:30	14:15~14:45 AQ ウォーキング Easy 予 スタッフ		14:15~14:45 水中 サーキット Begin 予 スタッフ	水曜日	14:30~16:15 骨盤調整 ヨガ Easy 予 奈良部		14:15~14:45 シェイプ ダンベル Begin 予 スタッフ	14:30~16:15 ZUMBA Begin 予 Yuki	14:15~14:45 AQ ボクシング Easy 予 スタッフ	14:30~16:15 スローフロー ヨガ Easy 予 山本		14:30~16:15 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin 予 スタッフ	
15:15	エアロビクス Begin 予 板津		14:30~16:15 脂肪燃焼 エアロ Middle 予 瀬井		休館日								
19:00	18:00~18:45 リラククス ヨガ Easy 予 佐藤		18:00~19:45 美尻美脚 ジャンプスター トランポリン Easy 予 スタッフ			18:00~18:45 オリジナル ヨガ Easy 予 長谷川		18:00~18:30 骨盤調整 ストレッチ Easy 予 岡嶋		18:00~18:45 ピラティス Easy 予 丹羽		18:00~18:30 くびれ&美脚 ウルトラジャンプ トランポリン Easy 予 スタッフ	
20:15	20:00~20:30 AQ ラン&ウォーク Middle 予 スタッフ		20:15~20:45 禅 奏 アンチエイジング 茶香杯ヨガ Begin 予 スタッフ		20:15~21:00 バレトン バレエヨガ Middle 予 岡田		20:00~20:45 Fight Exercise ボクシング Middle 予 岡嶋	18:45~20:15 AQ ボクシング Easy 予 スタッフ	20:15~21:00 パワー ピラティス Middle 予 丹羽				
21:30	21:30~22:00 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 予 スタッフ		21:15~22:00 メガダンス Easy 予 大塚		21:30~22:00 エアロビクス Easy 予 岡田		21:15~22:00 ZUMBA Easy 予 岡嶋						
22:00													

おすすめレッスン

日本人の心は茶に
浸るお茶の香り

茶香如

yo

インフォメーション

●表示説明
13:30~14:15
FIGHT KICK
キックボクシング
Middle
戸田
レッスン時間
レッスン名
内容
強度
担当者名

●レベル説明
Middle 中級者向
Easy 初級者向
Begin 初心者向

●スタジオレッスン24名定員
開始時間60分前より予約配布

注) 新型コロナウイルス感染症防止策の為
休憩時間は30分です。30分間は換気と
消毒作業を行います。