

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	時間	通替わり(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	スタジオ				
9:30														9:30	【6日】	
10:00		9:45~10:35 BODY 吉田		あす楽 体操 9:45~10:00 柿平		9:45~10:15 コンディショニング ストレッチ 浜崎		9:45~10:30 セルフ コンディショニング 熊澤		9:45~10:05 いきいき朝活 松本				10:00	A カポエイラ 高塚	
11:00	10:40~11:10 平泳ぎ スタッフ 11:10~11:40 バタフライ スタッフ	10:45~11:15 ラテンエアロ マリアン	10:15~11:00 アクアダンス 安間	10:10~11:00 ピラティス 守屋	10:15~11:00 初級アクア 鈴木	10:25~11:10 バレトン 浜崎	10:15~11:00 かんたん アクアダンス 柴崎	10:40~11:20 ボールエクササイズ 熊澤	10:15~10:45 初級アクア 植松	10:15~11:00 チャレンジエアロ 松本	10:15~11:00 パワーヨガ 杉本	10:15~11:00 HIP HOP MIHO		11:00	B リラックスヨガ 沼野	
12:00		11:25~12:10 ZUMBA マリアン	11:05~11:50 週替わり スタッフ	11:10~11:55 アドバンスエアロ 守屋	11:10~11:40 4泳法 スタッフ	11:20~12:05 かんたんエアロ 浜崎	11:05~11:50 週替わり スタッフ	11:30~12:15 B&C DANCE AYA	10:50~11:35 4泳法 スタッフ	11:10~11:40 かんたんステップ 伊藤	11:10~11:55 チャレンジエアロ 川島	11:15~12:00 週替わりA		12:00	A キックボクシング 岡本	
13:00		12:20~13:05 リラックスヨガ 平野		12:05~12:55 セルフ コンディショニング 熊澤		12:15~13:05 有料カルチャー ピラティス 守屋		12:20~13:20 有料カルチャー ジャズダンス AYA		11:50~12:50 ボディー コーディネーション 伊藤	12:05~13:05 (5日開催) 有料カルチャー ボディー コンディショニング 熊澤			12:00	B ZUMBA 青島	
14:00	13:15~14:15 マスターズ スタッフ	13:30~14:15 ベーシックステップ 松本	13:15~14:00 4泳法 スタッフ	13:05~13:35 Let's Jump 柿平	13:30~14:00 初級アクア 松本 奈美	13:15~14:00 ZUMBA 櫻井	13:15~14:15 マスターズ スタッフ	13:30~14:15 バレトン 祐子	13:00~13:30 入門アクア 沼野	13:00~13:45 かんたんエアロ 梅原	13:20~14:10 ピラティス 安間	13:30~14:15 週替わりB		13:00	A ベーシックステップ 松本 奈美	
15:00		14:25~15:10 骨盤整えヨガ 名瀬		14:40~15:25 リラックスヨガ 植松	14:10~14:40 初級4泳法 スタッフ	14:10~14:55 リラックスヨガ 美優		14:25~14:55 かんたんステップ 祐子	13:40~14:10 初級4泳法 スタッフ	13:55~14:45 リラックスヨガ 沼野	14:20~15:05 B&C BOX 植松			14:00	B リラックスヨガ 松下 佳菜子	
16:00		15:20~16:00 ボールエクササイズ 熊澤		15:35~15:55 ボクシングシェイプ 櫻井		15:05~15:35 かんたんエアロ 植松		15:05~15:55 骨盤調整 岡本		14:55~15:40 ZUMBA 植松	15:30~15:50 LIVE LESSON	17時30分 終了 18時00分 チェックアウト		15:00	A セルフコンディショニング50 熊澤	
18:15	15:00~18:00はスイミングレッスンの為、プールをご利用いただけません。													18:15	全レッスン 定員 25名 (9月末まで) 安全確保の為、引き 続きご協力をよろしく お願い致します。	
18:30										18:15~18:35 LIVE LESSON			18:30~19:00 かんたんエアロ 新保	18:30		
19:00		18:30 WORKOUT 19:00~19:15		19:00~19:30 かんたんステップ 村松		19:00~19:45 パワーヨガ 杉本		19:00~19:45 B&C PUMP 草野		19:00~19:45 ZUMBA 青島		19:10~19:55 ZUMBA 新保	19:00			
20:00		19:30~20:15 ZUMBA 植松		19:40~20:25 リラックスヨガ 村松 久美		20:00~20:45 B&C BOX 植松		20:00~20:45 アドバンスエアロ 小野田		20:00~20:30 Let's Jump 柿平			20:00	通替わり(プール) 火曜日		
21:00		20:30~21:30 リラックスヨガ 植松		20:35~21:20 ZUMBA 櫻井	20:30~21:00 4泳法 スタッフ	21:00~21:30 かんたんエアロ 植松		21:00~21:45 B&C DANCE 田村		20:45~21:00 18:30 WORKOUT 20:45~21:00			21:00	第1 バタフライ 第2 背泳ぎ 第3 平泳ぎ 第4 クロール		
22:00				21:30~22:00 B&C BOX 櫻井						21:15~22:00 リラックスヨガ 平野			22:00	木曜日 第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ		
トレーニングジム・プール 22時30分終了 23時00分チェックアウト															22:00	ジョギング 毎週火曜日 6キロ(定員10名) 19:00~20:00 吉田

10時~13時
ジュニアレッスンの為
プールのご利用が
できません。

LIVE LESSON とは?
InstagramのK-FIT
アカウントにて開催します!

20時30分終了
21時00分チェックアウト

レッスン入場時、必ず名前を記入した
「レッスン参加チケット」を
スタッフにお渡し下さい。
コロナ感染拡大防止のために
ご理解ご協力をよろしくお願い致します。