

令和7年4月



レッスンスケジュール表

（まっとランド）きぬ

TEL 0296 (30) 4126

※内容は都合により変更になる場合もあります。ご了承下さい。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30~		ショート レッスン		ショート レッスン			休館日		ショート レッスン		ショート レッスン			休館日		
11:00~	ポール ストレッチ (IR:片岡)	簡単 ステップ (IR:片岡)	簡単 エアロ (IR:片岡)	エアロ& コアトレ (IR:所)	※金曜日は12:00~開催				簡単 ステップ (IR:片岡)	簡単 エアロ (IR:片岡)	初めて ピラティス (IR:所)	※金曜日は12:00 ~開催				ポール ストレッチ (IR:片岡)
14:00~	アクア (IR:所)	簡単 エアロ (IR:所)		お楽しみ レッスン (IR:所)				アクア (IR:所)	簡単 エアロ (IR:所)		お楽しみ レッスン (IR:所)	トランポリン エクササイズ (トレーナー:鈴木)	ボディー パンチ (IR:倉持)			アクア (IR:所)
19:00~		ZUMBA (IR:鳶田)	ボディー パンチ (IR:倉持)	トランポリン エクササイズ (トレーナー:鈴木)					ZUMBA (IR:鳶田)	競歩 レッスン (IR:倉持)	ポール ストレッチ (トレーナー:鈴木)					

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30~	ショート レッスン		ショート レッスン			休館日		ショート レッスン		ショート レッスン			休館日	レッスンは 休講	ショート レッスン		
11:00~	簡単 ステップ (IR:片岡)	簡単 エアロ (IR:片岡)	エアロ& コアトレ (IR:所)	※金曜日は12:00~開催				ポール ストレッチ (IR:片岡)	簡単 ステップ (IR:片岡)	簡単 エアロ (IR:片岡)	初めて ピラティス (IR:所)						簡単 ステップ (IR:片岡)
14:00~	簡単 エアロ (IR:所)		お楽しみ レッスン (IR:所)				アクア (IR:所)	簡単 エアロ (IR:所)		お楽しみ レッスン (IR:所)	トランポリン エクササイズ (トレーナー:鈴木)	ボディー パンチ (IR:倉持)					簡単 エアロ (IR:所)
19:00~	ZUMBA (IR:鳶田)	ボディー パンチ (IR:倉持)	トランポリン エクササイズ (トレーナー:鈴木)					ZUMBA (IR:鳶田)	競歩 レッスン (IR:倉持)	ポール ストレッチ (トレーナー:鈴木)							ZUMBA (IR:鳶田)

★スタジオ、プールレッスン受付★

当日オープン~ フロント受付

★ショートレッスン受付★

当日オープン~ トレジムカウンター受付

◇有料レッスンと無料のショートレッスン
では受付場所が異なりますのでご注意
ください

◇有料レッスンは参加費が一律200円に
なります。

◇受付は当日オープンより先着順になります。



15分の運動を元気に笑顔で!!

プールに入る前に♪ トレーニングの前に♪
一日の活動を開始する前に♪是非ご活用下さい!
スタッフによって内容が異なります!色んなスタッフ
のショートレッスンに参加してみてください♪

時間

10:30~10:45