

令和6年6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 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土		
10:30~			休館日		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			
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				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)	※金曜日は12:00~開催	
14:00~	鶏ポテイ レッスン (IR:村田)			アクア (IR:所)	簡単 エアロ (IR:所)		ボディシェイブ& トバリ (IR:所)		ボディー パンチ (IR:倉持)			アクア (IR:所)	簡単 エアロ (IR:所)		ボディシェイブ& トバリ (IR:所)	鶏ポテイ レッスン (IR:村田)	
19:00~					ZUMBA (IR:葛田)	鶏ポテイ レッスン (IR:倉持)	ステップ EX (IR:村田)						ZUMBA (IR:葛田)	ボディー パンチ (IR:倉持)	ステップ EX (IR:村田)		

	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日		
10:30~		休館日		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				
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 (代行IR:所)	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)	※金曜日は12:00~開催		
14:00~			アクア (IR:所)	簡単 エアロ (IR:所)		ボディシェイブ& トバリ (IR:所)		ボディー パンチ (IR:倉持)			アクア (IR:所)	簡単 エアロ (IR:所)		ボディシェイブ& トバリ (IR:所)	鶏ポテイ レッスン (IR:村田)		
19:00~				ZUMBA (IR:葛田)	鶏ポテイ レッスン (IR:倉持)	ステップ EX (IR:村田)						ZUMBA (IR:葛田)	ボディー パンチ (IR:倉持)	ステップ EX (IR:村田)			

★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 13:30~13:45 (15分)

令和6年7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月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	
10:30~	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 休憩		ショート レッスン			海の日	
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			ポール ストレッチ (IR:片岡)	レッスン 休憩	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			
14:00~		アクア (IR:所)	簡単 エアロ (代行IR:片岡)		ボディシェイ& トランジ (IR:所)		ボディー パンチ (IR:倉持)		アクア (IR:所)	簡単 エアロ (IR:所)		ボディシェイ& トランジ (IR:所)	競歩系 レッスン (トレーナー:村田)			
19:00~			ZUMBA (IR:薫田)	競歩系 レッスン (トレーナー:倉持)	ステップ EX (トレーナー:村田)					ZUMBA (IR:薫田)	ボディー パンチ (トレーナー:倉持)	ステップ EX (トレーナー:村田)				

	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水
10:30~	休館日	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			特別レッスン 11:00~12:15 (75分間)		休館日		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)	MEGA エアロ (IR:所 片岡)		NEW ポール ストレッチ (トレーナー:鈴木)		ポール ストレッチ (IR:片岡)	簡単 ステップ (IR:片岡)
14:00~		簡単 エアロ (IR:所)		ボディシェイ& トランジ (IR:所)		ボディー パンチ (トレーナー:倉持)			簡単 エアロ (IR:所)			競歩系 レッスン (トレーナー:村田)				
19:00~		ZUMBA (IR:薫田)	競歩系 レッスン (トレーナー:倉持)	ステップ EX (トレーナー:村田)				△夏休み期間の為 8月末までアクアピクスは お休みとなります		ZUMBA (IR:薫田)	競歩系 レッスン (トレーナー:倉持)	ステップ EX (トレーナー:村田)				△夏休み期間の為 8月末までアクアピクスは お休みとなります

★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