ひと.とき.輝く TOKYU SPORTS OASIS

多摩川レッスンスケジュール

2018年10月▶2019年3月

有料スクール　初心者にオススメ　中級者クラス

火

スタジオ1

- エアロシンプル 11:05〜11:50 後藤 樹里
- エアロCombo 12:05〜13:05 渡久地 里子
- STEPシンプル 13:20〜13:50 伊藤 雅隆
- adidas BOXING 14:05〜14:50 伊藤 雅隆
- Group Power 20:40〜21:25 MOSSAインストラクター

スタジオ2

- リフレッシュムーブ 10:15〜11:00 岡野 亮子
- 骨盤スリム 11:10〜11:55 岡野 亮子
- リラックスヨガ 12:05〜13:05 後藤 樹里
- ピラティス 13:15〜14:00 斉田 薫
- アクティブシェイプ 14:10〜14:55 金子 由美
- ピラティススクール コントローニング 15:05〜15:55 金子 由美
- STEPシンプル 19:00〜19:30 倉方 てる美
- STEPCombo 19:40〜20:25 倉方 てる美
- らくトレ 19:00〜19:15
- 骨盤スリム 19:35〜20:05 福島 正
- リラックスヨガ 20:15〜21:00 福島 正

ホットスタジオ

- ホットヨガ 13:20〜13:50 後藤 樹里
- ホットヨガ 21:10〜21:40 福島 正

プール

- スイミングスクール 幼稚園スイミング 10:00〜10:50 スタッフ
- スイミングスクール アダルトスイミング 11:00〜12:00 スタッフ
- アクア 12:30〜13:00 小林 淳子
- 水中ウォーキング 13:10〜13:40 小林 淳子
- スイミングスクール 13:50〜18:10 スタッフ
  16:10から17:15まで プールご利用いただけません
- スイミングスクール 20:00〜21:00 スタッフ

水

スタジオ1

- ストレッチ 10:20〜10:50 中村 緑
- ジャズ 10:55〜11:40 中村 緑
- ピラティス 11:50〜12:35 渡辺 昌子
- ボディリセット 12:50〜13:20 渡辺 昌子
- Group Core 13:35〜14:05 岩口 真也
- からだ活性【らくティブスクール】 14:30〜15:30 斉田 薫
- HIP HOP 19:15〜20:15 Chico
- Group Active 20:30〜21:30 山田 健人

スタジオ2

- RITMOS 10:15〜11:15 小原 純子
- ZUMBA 11:30〜12:15 小原 純子
- Group Fight 12:30〜13:15 MOSSAインストラクター
- adidas YOGA 13:30〜14:30 関 依子
- フラダンス 14:45〜15:45 RUKA
- バレエ 19:35〜20:05 杉浦 大樹
- バレエ 20:15〜21:15 杉浦 大樹
- パ・ド・ドゥ 21:25〜21:55 杉浦 大樹

ホットスタジオ

- ホットストレッチ 11:00〜11:30 スタッフ

プール

- スイミングスクール アダルト・キッズ スイミング 10:50〜12:00 スタッフ
- スイミングスクール 13:50〜18:10 スタッフ
  16:10から17:15まで プールご利用いただけません
- スイミングスクール アダルトスイミング 19:10〜20:10 スタッフ
- スイミングスクール アダルトスイミング 20:00〜21:00 スタッフ

木

スタジオ1

- エアロCombo 10:30〜11:15 後藤 樹里
- エアロシンプル 11:30〜12:00 後藤 樹里
- BarreWRX 12:20〜13:05 Lenn
- Group Active 13:25〜14:25 Lenn
- リフレッシュムーブ 15:05〜15:50 山口 明子
- エアロシンプル 19:15〜20:00 金子 由美
- Group Blast 20:15〜21:00 磯部 敦子
- Group Centergy 21:15〜22:00 MOSSAインストラクター

スタジオ2

- リラックスヨガ 10:20〜11:20 関 依子
- コアリラックス 11:30〜11:45
- Group Centergy 12:00〜13:00 MOSSAインストラクター
- ストレッチ 13:15〜13:45 野中 ゆかり
- ジャズ 13:50〜14:35 野中 ゆかり
- ジャズダンス 14:45〜15:45 野中 ゆかり
- HIIT15 19:15〜19:30
- コアチャレンジ 19:40〜19:55
- ピラティス 20:10〜20:55 金子 由美
- ZUMBA 21:05〜21:50 Mayu

ホットスタジオ

- ホットヨガ 12:20〜12:50 後藤 樹里

プール

- スイミングスクール アダルトスイミング 11:00〜12:00 スタッフ
- スイミングスクール 13:50〜18:10 スタッフ
  16:10から17:15まで プールご利用いただけません
- スイミングスクール アダルトスイミング 19:00〜20:00 スタッフ
- アクアシェイプ 20:35〜21:20 斉田 薫
- クロールベーシック 20:55〜21:25 スタッフ

金

スタジオ1

- ストレッチ 10:20〜10:35
- RITMOS 11:00〜12:00 石井 美栄
- Group Power 12:15〜13:00 岩口 真也
- Group Blast 13:15〜14:00 岩口 真也
- エアロシンプル 14:15〜15:00 今井 篤子
- adidas BOXING 15:10〜15:40 今井 篤子
- Group Power 19:30〜20:30 MOSSAインストラクター
- Group Fight 20:45〜21:30 勝又 恵子

スタジオ2

- 太極拳スクール 10:15〜10:35
- 太極拳 10:45〜11:45 甲斐 由樹
- うららかヨガ【女性限定】 12:00〜13:00 花見 結花里
- リラックスヨガ 13:10〜14:10 IZUMI
- バレエ 14:20〜15:20 林 彦均
- バレエ 15:25〜15:55 林 彦均
- ヨガ 19:45〜20:30 西山 美奈子
- うららかヨガ【女性限定】 20:45〜21:30 西山 美奈子

ホットスタジオ

プール

- 幼稚園スイミング 10:00〜10:55 スタッフ
- スイミングスクール キッズスイミング 11:20〜12:00 スタッフ
- スイミングスクール アダルトスイミング 12:00〜13:00 スタッフ
- アクア 13:15〜13:45 坂本 和美
- スイミングスクール 13:50〜18:10 スタッフ
  16:10から17:15まで プールご利用いただけません
- スイミングスクール アダルトスイミング 19:10〜20:10 スタッフ

土

スタジオ1

- ZUMBA 11:05〜11:50 小東 勇太
- エアロCombo 12:00〜12:45 小東 勇太
- エアロシンプル 12:55〜13:40 倉方 てる美
- アクティブシェイプ STEP 13:50〜14:50 倉方 てる美
- Group Core 15:00〜15:30 山田 健人
- Group Blast 15:45〜16:30 岩口 真也
- Group Fight 16:45〜17:45 渡邉 聡海
- ヨガ 18:00〜19:00 tomoco
- ピラティス 19:15〜20:00 渡辺 昌子

スタジオ2

- ストレッチ 10:30〜11:15 野中 ゆかり
- ヨガ 11:30〜12:30 金子 由美
- HIP HOP 12:40〜13:40 Minachi
- ストレッチ 15:30〜16:00 野中 ゆかり
- ジャズ 16:05〜17:05 野中 ゆかり
- バレエ 18:45〜19:45 小原 妙子
- クラシックバレエレッスン 20:05〜21:05 小原 妙子

ホットスタジオ

- ホットストレッチ 12:40〜13:10 スタッフ
- ホットヨガ 20:30〜21:00 渡辺 昌子

プール

- スイミングスクール キッズスイミング 10:00〜11:00 スタッフ
- スイミングスクール アダルトスイミング 11:00〜12:00 スタッフ
- スイミングスクール アダルトスイミング 12:15〜13:15 スタッフ
- スイミングスクール 13:50〜18:10 スタッフ
  16:10から17:15まで プールご利用いただけません
- スイミングスクール アダルトスイミング 19:00〜20:00 スタッフ
- スイミングスクール アダルトスイミング 20:15〜21:15 スタッフ

日

スタジオ1

- エアロシンプル 11:05〜11:50 小林 淳子
- Group Power 12:05〜13:05 岩口 真也
- Group Core 13:20〜13:50 岩口 真也
- エアロCombo 14:00〜15:00 渡邉 聡海
- Group Fight 15:30〜16:30 渡邉 聡海
- Group Blast 16:45〜17:45 渡邉 聡海

スタジオ2

- リフレッシュムーブ 10:15〜11:00 山口 明子
- ピラティス 11:10〜11:55 山口 明子
- ストレッチ 12:10〜12:40 中村 緑
- ファンキージャズレッスン 12:50〜14:00 中村 緑
- RITMOS 15:10〜16:10 原 枝利子
- リラックスヨガ 16:30〜17:30 原 枝利子

ホットスタジオ

プール

- アクア 12:05〜12:50 小林 淳子