ひと.とき.輝く TOKYU SPORTS OASIS

聖路加ガーデン店レッスンスケジュール

2018年4月▶9月

有料スクール　初心者にオススメ　中級者クラス

月

スタジオ1

- 10:20〜10:50 ストレッチ 川口 八重子
- 11:15〜12:00 うららかヨガ【女性限定】 Yukiko
- 15:00〜15:15 コアチャレンジ
- 15:30〜16:00 Breast Motion Exercise スタッフ
- 18:45〜19:45 ピラティス 小嶋 きよみ
- 20:00〜20:45 エアロCombo 吉岡 知美
- 21:00〜21:30 STEPシンプル 吉岡 知美

スタジオ2

- 11:00〜12:00 Group Active Lenn
- 12:20〜13:05 BarreWRX Lenn
- 13:20〜14:20 リラックスヨガ 木村 理恵
- 14:35〜15:20 STEPCombo 木村 理恵
- 15:35〜16:20 ラテン 市川 紀江
- 19:00〜19:45 Group Fight MOSSAインストラクター
- 20:00〜20:15 コアチャレンジ
- 20:30〜20:45 HIIT15
- 21:00〜22:00 ヨガ 山口 千恵子

プール

- 11:05〜11:50 アクア 川口 八重子
- 12:10〜12:40 アクアリセット 須永 順子
- 14:00〜15:00 チャレンジスイミング 高橋 みお
- 19:30〜20:30 スイムサークル 不定期開催 スタッフ

火

スタジオ1

- 12:00〜12:45 Group Centergy 阿部 未奈子
- 13:15〜14:15 フラダンス 田邉 万由子
- 14:35〜15:20 エアロシンプル 樺山 知子
- 15:30〜16:00 アロマリラクセーション 樺山 知子
- 19:00〜19:45 フリースタイルダンス ATSUKO
- 20:00〜21:00 ヨガ Mamii
- 21:15〜22:00 リラックスヨガ Mamii

スタジオ2

- 10:45〜11:45 ヨガ 西山 美奈子
- 12:00〜12:45 エアロシンプル 西山 美奈子
- 13:00〜14:00 Group Active 阿部 未奈子
- 14:15〜14:45 ストレッチ 亀井 今日子
- 15:00〜16:00 バレエ 亀井 今日子
- 16:10〜16:40 バレエ有料レッスン 基礎クラス(毎月第2・4週開催) 亀井 今日子
- 18:45〜19:45 Group Active MOSSAインストラクター
- 20:00〜20:45 ZUMBA AIRI
- 21:10〜21:40 Group Core MOSSAインストラクター

プール

- 14:05〜14:35 水中ウォーキング 町田 裕美子
- 14:45〜15:15 アクア 町田 裕美子
- 19:50〜20:35 アクア 浜田 ヒロユキ

水

スタジオ1

- 10:45〜11:45 フラダンス ゆかこ
- 12:10〜12:25 コアリラックス
- 14:15〜14:30 コアチャレンジ
- 14:40〜15:25 ZUMBA 加藤 未南子
- 18:30〜18:45 HIIT15
- 19:00〜20:00 adidas YOGA 市川 紀江
- 20:20〜21:05 BAILA BAILA 市川 紀江

スタジオ2

- 11:00〜12:00 リラックスヨガ 高野 真利
- 12:20〜13:05 Group Fight 橋口 裕矢
- 13:20〜14:05 Group Power 樺山 知子
- 14:20〜15:20 骨盤スリム 西部 桂子
- 15:30〜16:30 太極拳 高橋 矢
- 19:00〜19:45 Group Power 渡邉 聡海
- 20:00〜21:00 Group Fight 渡邉 聡海
- 21:15〜22:00 リラックスヨガ みのり

プール

- 11:00〜11:30 水中ウォーキング 松本 敬子
- 11:40〜12:10 アクア 松本 敬子
- 14:00〜15:00 チャレンジスイミング 松本 敬子
- 19:00〜19:45 かんたんスイミング① 高橋 みお

木

スタジオ1

- 11:40〜12:25 リフレッシュムーブ 山口 明子
- 13:00〜14:00 ルーシーダットン 田手 淳子
- 14:15〜15:15 気功 えつ子
- 15:25〜15:40 ストレッチ
- 18:30〜18:45 Breast Motion Exercise
- 19:00〜20:00 Group Centergy MOSSAインストラクター
- 20:15〜21:00 骨盤スリム 内藤 恭子
- 21:00〜22:00 adidas BOXING スタッフ

スタジオ2

- 11:00〜11:30 STEPシンプル 岡野 亮子
- 11:45〜12:45 アクティブシェイプ 岡野 亮子
- 13:00〜13:45 エアロCombo 木村 理恵
- 14:10〜14:55 HIP HOP Chico
- 19:00〜20:00 RITMOS 内藤 恭子
- 20:20〜21:20 バレエ 矢島 優子
- 21:35〜22:05 バレエ有料レッスン 基礎クラス 矢島 優子

プール

- 10:45〜11:30 アクア 石山 陽子
- 15:10〜15:55 アクア 前田 博俊
- 19:15〜20:15 チャレンジスイミング 篠原 晴美

金

スタジオ1

- 12:05〜13:05 エアロCombo 尾崎 全子
- 13:20〜14:05 BAILA BAILA 尾崎 全子
- 19:55〜20:55 リラックスヨガ Reina
- 21:05〜21:50 HIP HOP MAKO

スタジオ2

- 11:00〜12:00 Group Centergy 横須賀 勇毅
- 12:20〜13:05 Group Fight 町田 裕美子
- 14:15〜15:00 ピラティス 木村 理恵
- 15:15〜16:15 リラックスヨガ Yukiko
- 18:55〜19:40 Group Blast MOSSAインストラクター
- 20:00〜20:45 フリースタイルダンス 三浦 史也
- 21:00〜21:45 adidas BOXING 橋本 南

プール

- 11:00〜11:45 アクア 町田 裕美子
- 13:30〜14:30 4泳法 基礎マスター 高橋 みお
- 14:40〜15:10 水中ウォーキング 木山 拓郎
- 15:20〜16:05 アクア 木山 拓郎
- 19:55〜20:55 チャレンジスイミング 棚橋 辰司

土

スタジオ1

- 11:00〜11:45 Group Blast 橋口 裕矢
- 12:10〜13:10 エアロCombo 松本 佳耶
- 13:25〜13:40 コアチャレンジ
- 14:20〜15:20 リラックスヨガ Reina
- 15:40〜16:25 エアロシンプル 三好 真由美
- 16:45〜17:45 サルサシャイン 中井 麻紀子
- 18:00〜18:15 HIIT15

スタジオ2

- 11:00〜12:00 ヨガ 木村 理恵
- 12:15〜13:15 Group Fight 村上 翔平
- 13:25〜14:10 STEPCombo 松本 佳耶
- 14:25〜15:10 adidas BOXING Lenn
- 16:15〜16:45 ストレッチ 竹本 涼子
- 17:00〜18:00 バレエ 竹本 涼子
- 18:15〜18:45 バレエボワントスクール 竹本 涼子

プール

- 15:00〜16:00 かんたんスイミング① 井口 暢彦
- 16:45〜17:15 アクア 豊田 美樹
- 17:25〜17:55 アクアシェイプ 豊田 美樹

日

スタジオ1

- 10:45〜11:45 ヨガ 亜彩
- 12:00〜12:45 Group Centergy MOSSAインストラクター
- 13:00〜14:00 エアロスターX 馬場 恵里奈
- 14:00〜15:00 太極拳 えつ子
- 15:00〜15:45 リフレッシュムーブ 山口 明子
- 15:45〜17:00 アロマリラクセーション 山口 明子

スタジオ2

- 10:55〜11:40 エアロシンプル 馬場 恵里奈
- 11:55〜12:40 BAILABAILA 馬場 恵里奈
- 12:55〜13:25 Group Core MOSSAインストラクター
- 13:45〜14:45 Group Power MOSSAインストラクター
- 15:05〜16:05 ヨガ Yukiko
- 16:20〜17:20 Group Active MOSSAインストラクター

プール

- 10:30〜11:30 チャレンジスイミング 須永 順子
- 15:30〜16:15 アクア 木山 拓郎