

雪谷24Plusレッスンスケジュール

2022年4月1日～2022年6月30日

有料スクール

初心者におすすめ

中級者におすすめ

	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00																			
10:30		【予】エアロシンブル 10:20～10:50 吉川 温子	【予】水中ウォーキング 10:30～11:00 藤井 路子	【予】エアロシンブル 10:40～11:10 宮川 真希	【予】リラックスヨガ 10:20～11:05 草野 宏美	【予】アクア 10:30～11:15 平尾 恵子	【予】骨盤スリム 10:25～11:10 宮澤 秀子		かんたんスイミング② 10:30～11:30 松本 敬子	【予】エアロシンブル 10:35～11:05 小林 淳子	【予】太極拳 10:20～11:05 松島 駒樹	かんたんスイミング② 10:30～11:30 棚井 耕助	【予】リラックスヨガ 10:30～11:15 吉川 由維	【予】フラダンス 10:30～11:15 寺田 浩子		【予】RITMOS 10:40～11:25 原 枝利子	【予】リラックスヨガ 10:35～11:20 三山 真輝	【整理券】Water In Motion 10:45～11:15 スタッフ	
11:00	【予】BODYBALANCE 11:00～11:45 スタッフ	【予】骨盤スリム 11:10～11:55 吉川 温子	【予】アクア 11:10～11:40 藤井 路子	ボディ改良エクササイズプラス 11:30～12:30 栗林 伸子	【予】ストレッチ 11:30～12:00 宮川 真希	【予】STEPシンプル 11:30～12:00 関塚 聖子	【予】ベリーダンス 11:20～12:05 Kimina		【予】SH'BAM 11:30～12:00 小林 淳子	【予】ヨガ 11:35～12:20 後藤 樹里	【予】水中心ウォーキング 11:40～12:10 スタッフ	【予】ZUMBA 11:35～12:20 吉川 由維	フラダンススクール～レベルup～ 11:45～12:30 寺田 浩子	【予】BODYBALANCE 11:45～12:30 スタッフ	【予】HIP HOP 11:40～12:25 会沢 卓				
11:30		【予】リフレッシュボディスクール 12:15～13:00 内田 和美	かんたんスイミング① 12:20～13:20 津幡 祐二	【予】ボディ改良エクササイズ 12:50～13:20 栗林 伸子	【短期スクール】ストレッチスクール 12:20～13:05 宮川 真希	かんたんスイミング① 12:30～13:30 樋口 舞	【予】エアロシンブル 12:20～13:05 関塚 聖子	【予】ピラティス 12:25～13:10 山口 千恵子	【予】フラダンス 12:35～13:20 田邊 万由子	【予】エアロCombo 12:40～13:25 後藤 樹里	【予】UBOUND 12:50～13:20 スタッフ	フラダンススクール～フォローup～ 12:50～13:35 寺田 浩子	【予】UBOUND 12:55～13:25 スタッフ	【予】HIP HOP 12:55～13:30 会沢 卓				平泳ぎベーシック 12:30～13:00 スタッフ	
12:00	【予】RITMOS 12:05～12:50 原 枝利子						【予】BODYCOMBAT 13:30～14:00 スタッフ	ボディシェイプ 13:30～14:15 山口 千恵子	【予】アクア 13:45～14:30 坂本 和美	アクティブシェイプ 13:40～14:25 馬場 恵里奈	フラダンススクール 13:45～14:45 田邊 万由子	【予】水中心ウォーキング 14:00～14:30 齋田 薫	【予】ピラティス 13:50～14:35 齋田 薫	【予】コアチャレンジ 13:55～14:10	【予】BODYCOMBAT 13:50～14:20 スタッフ				
12:30		【予】ボディシェイプ 14:25～14:55 内田 和美	【整理券】水中ウォーキング 14:30～15:00 スタッフ	【予】ボディシェイプ 14:30～15:15 川口 八重子	【予】タヒチアンダンス 14:30～15:15 大塚 志穂		【予】UBOUND 14:20～14:50 スタッフ	【予】ボディリセット 14:35～15:20 倉方 てる美	【予】エアロシンブル 14:45～15:15 馬場 恵里奈	【予】パレエ 15:05～15:50 Saki.u	【予】ヨガ 14:55～15:40 MIKI	【予】エアロシンブル 15:05～15:50 岩崎 友美	【予】アクア 15:10～15:40 宮澤 美咲	【予】BODYSTEP 15:25～15:55 小林 淳子	【予】BODYSTEP 15:25～15:55 小林 淳子	【予】骨盤スリム 15:25～16:10 西部 桂子	【予】エアロシンブル 15:30～16:30 宮澤 美咲	【予】ボディリセット 15:40～16:25 理恵	
13:00	【予】ZUMBA 13:15～14:00 清水 枝里子	【予】ピラティス 13:20～14:05 内田 和美	【予】バタフライベーシック 13:30～14:00 スタッフ	【予】エアロシンブル 13:40～14:10 川口 八重子	【予】HIP HOP 13:25～14:10 早川 嘉一郎														
13:30																			
14:00	【予】リラックスヨガ 14:30～15:15 Miyuki																		
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00	【予】エアロシンブル 15:50～16:20 今井 篤子			【予】BODYPUMP 15:45～16:30 スタッフ	【予】太極拳 15:35～16:20 新垣 まさよ	平泳ぎベーシック 16:00～16:30 スタッフ	【予】ボディメイクヨガ 16:15～17:00 MAYU												【予】BODYSTEP 15:25～15:55 小林 淳子
16:30																			
17:00	【予】Beat Boxing 16:40～17:10 今井 篤子			【女性限定】【予】社交ダンススクール 16:50～17:35 山本 雅也	【予】うららかヨガ 16:45～17:30 TAMAKI														【予】ボディリセット 16:30～17:00 古澤 可歩子
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00		【予】ヨガ 18:45～19:30 宮川 真希																	
19:30																			
20:00	【予】SH'BAM 19:35～20:20 スタッフ	【予】エアロシンブル 19:55～20:25 守屋 あやか		【予】リラックスヨガ 19:15～20:00 原 枝利子	【予】エアロCombo 19:30～20:15 渡久地 里子	【予】クロールベーシック 20:00～20:30 宮澤 美咲	【予】ZUMBA 20:10～20:55 YOSHIKO	【予】BODYBALANCE 20:10～20:55 スタッフ	【予】STEP Water In Motion 20:20～20:50 スタッフ	【予】RITMOS 20:20～21:05 YOSHIKO	【予】BODYSTEP 20:15～21:00 スタッフ	かんたんスイミング① 19:45～20:45 宮澤 美咲							
20:30	【予】BODYSTEP 20:40～21:10 スタッフ		平泳ぎベーシック 20:30～21:00 スタッフ	【予】エアロシンブル 20:35～21:05 渡久地 里子	【予】パレエ 20:35～21:05 矢島 優子														
21:00																			
21:30	【予】BODYCOMBAT 21:30～22:00 スタッフ			【予】BODYCOMBAT 21:25～22:10 スタッフ	【予】パレエ 21:25～22:10 矢島 優子		【予】RITMOS 21:15～22:00 RIE			【予】BODYBALANCE 21:25～22:10 スタッフ									
22:00																			
22:30																			
23:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	

【予】 スタジオレッスン:7日前的レッスン終了10分後より
 【予】 プールレッスン:7日前的レッスン終了60分後より
 オアシスリザーブ(WEB)にて予約が可能です。