青山店レッスンスケジュール　2022年07月～2022年09月

有料スクール　初心者にオススメ　中級者にオススメ

月 MON

スタジオ1

- 【予】リフレッシュムーブ 10:15～11:00 Chiaki
- 【予】ピラティス 11:20～12:05 Chiaki
- 【予】骨盤スリム 13:00～13:45 松永 典子
- 【予】リラックスヨガ 14:05～14:50 丸山 敬子
- 【予】パンチングシェイプ 18:40～19:25 鈴木 敏和
- 【予】BODYPUMP 19:45～20:15 スタッフ
- 【予】ヨガ 20:35～21:20 tomoco

スタジオ2

- パーソナルボクシング 13:30～18:30 鈴木 敏和
- パーソナルボクシング 19:40～22:15 鈴木 敏和

プール

- プール使用不可 7:00～8:00
- かんたんスイミング② 9:50～10:50 高橋 みお
- 【予】水中ウォーキング 11:15～11:45 中野渡 快人
- 【予】アクア 11:55～12:40 中野渡 快人
- はじめてスイミング 14:00～15:00 篠原 晴美
- かんたんスイミング② 18:30～19:30 篠原 晴美

火 TUE

スタジオ1

- 【予】リラックスヨガ 10:15～11:00 横木 里美
- 【予】SHTBAM 11:20～12:05 スタッフ
- 【予】ピラティス 12:25～13:10 寺井 沙恵里
- 【予】ZUMBA® 13:30～14:15 中島 知子
- コアリラックス 14:35～14:50
- 【予】バレエ 18:10～18:40 沼口 貴一
- 【予】バレエ 19:00～19:45 沼口 貴一
- 【予】ZUMBA® 20:05～20:50 堀田 祐佳里
- 【予】ヨガ 21:10～21:55 ユウキ

スタジオ2

プール

- プール使用不可 7:00～8:00
- かんたんスイミング① 10:30～11:30
- かんたんスイミング② 14:00～15:00 盛 美里子
- フィンスイムスクール 18:00～19:00 篠原 晴美

水 WED

スタジオ1

- 【予】ストレッチ 11:20～12:05 吉岡 美智子
- 【予】ジャズ 12:25～12:55 吉岡 美智子
- 【予】フラダンス 13:15～14:00 吉田 千夏子
- 【予】HIP HOP 14:20～15:05 西村 利男
- 【予】ぐっずリヨガ 15:25～16:10 澤瀧 美麗
- 【予】ZUMBA® 19:00～19:45 里奈
- 【予】BODYCOMBAT 20:10～20:40 AZUMA!
- 【予】BODYPUMP 21:00～21:45 AZUMA!

スタジオ2

- バランスアップ 水中休操 (第1週のみ) 11:30～12:20 八木 香
- スキルアップ ジャズダンス 13:05～14:05 吉岡 美智子
- パーソナルボクシング 15:30～22:15 鈴木 敏和

プール

- プール使用不可 7:00～8:00
- バランスアップ 水中休操 11:30～12:20 八木 香
- 【予】アクア 12:35～13:05 村上 由華
- 4泳法基礎マスター 14:30～15:30 澤瀧 伊織
- 4泳法基礎マスター 20:15～21:15 澤瀧 祐二

木 THU

スタジオ1

- 【予】リラックスヨガ 10:15～11:00 柳山 知子
- 【予】アクティブジェイブ 11:20～12:05 柳山 知子
- 【予】SHTBAM 12:25～13:10 スタッフ
- 【予】ボディメイクヨガ 13:30～14:15 安斉 奈緒美
- 【予】バレエ 15:30～16:15 Saki.u
- 【予】バレエ 16:35～17:05 Saki.u
- 【予】SHTBAM 19:30～20:15 スタッフ
- オリジナルダンス 20:40～21:50 田村 暁美

スタジオ2

プール

- プール使用不可 7:00～8:00
- かんたんスイミング① 10:00～11:00 東度 富樹
- 【予】アクア 12:50～13:35 菅 麻以
- かんたんスイミング① 19:30～20:30 吉田 雅希

金 FRI

スタジオ1

スタジオ2

プール

土 SAT

スタジオ1

- 鈴木ボクシング 10:20～11:20 鈴木 敏和
- 【予】パンチングシェイプ 11:40～12:25 鈴木 敏和
- 【予】バレエ 12:45～13:15 笛田 ふみ代
- 【予】バレエ 13:35～14:20 笛田 ふみ代
- 【予】ヨガ 14:40～15:25 岡田 千津留
- 【予】BODYPUMP 15:55～16:40 小玉 潤弘

スタジオ2

- パーソナルボクシング 13:00～19:00 鈴木 敏和

プール

- 【予】アクア 11:05～11:50 石山 陽子
- 4泳法基礎マスター 12:00～13:00 澤瀧 伊織

日 SUN

スタジオ1

- 【予】ピラティス 11:00～11:45 Ari
- コアリラックス 12:05～12:20
- 【予】BODYCOMBAT 14:30～15:15 落合 徹
- 【予】ボディメイクヨガ 15:35～16:20 安斉 奈緒美
- F4 Aero& Dance School （月2回） 16:45～17:30

スタジオ2

プール

F4 Aero & Dance Schoolについて
国内外でも活躍する人気ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰﾁｰﾑ【Fitness4】による有料ｽｸｰﾙとなります。
担当ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰは野崎 雄一、五十嵐 亮、高柴 大雅、高山 英士（順不同）による日替わりとなります。毎月2回開催。
ﾌﾛﾝﾄにてお申込み後のご参加となります。