

住道24Plus レッスンスケジュール

2024年4月1日～9月30日

初心者におすすめ 中級者にオススメ

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
9:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	9:00
9:30								9:30
10:00	リラックスヨガ 10:00～10:45 外山 順子	エアロシンプル 10:00～10:45 坂上 大馬	ボディシェイプ30 10:00～10:30 山本 恵美		BODYBALANCE 10:00～10:45 藤原 優子	ヨガ 10:00～10:45 星畑 梨名	ヨガ 10:00～10:45 小野寺 生子	10:00
10:30								10:30
11:00			ボディリセット30 10:50～11:20 山本 恵美					11:00
11:30	ZUMBA 11:05～11:50 岡山 裕介	BODYCOMBAT 11:05～11:35 坂上 大馬			アクティブシェイプ 11:05～11:50 大和屋 敦子	BODYSTEP 11:05～11:35 下村 和弘	BODYPUMP 11:05～11:50 下村 雅亮	11:30
12:00		BODYSTEP 11:50～12:20 須田 実幸	エアロシンプル45 11:40～12:25 藤井 里佳			BODYPUMP 11:55～12:25 下村 和弘		12:00
12:30	BODYCOMBAT 12:10～12:40 加藤 万穂				ZUMBA 12:10～12:55 下田 順子		ZUMBA 12:10～12:55 高山 ゆか	12:30
13:00		BODYBALANCE 12:40～13:25 須田 実幸	リフレッシュムーブ 12:45～13:15 HIROKO			BODYCOMBAT 12:45～13:30 下村 和弘		13:00
13:30	BODYPUMP 13:00～13:30 手島 佑貴				エアロcombo 13:15～14:00 藤井 里佳		週替わりレッスン 13:15～14:00 スタッフ	13:30
14:00	LES MILLS DANCE 13:50～14:35 SUGAR	フリースタイルダンス 13:45～14:30 YOSHI	ZUMBA 13:35～14:20 HIROKO			ボディリセット45 13:50～14:35 富田 利彦		14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		JDACキッズ ダンススクール (園児) 15:45～16:45						16:00
16:30	キッズ チアダンス (年少～小学2年生) 16:15～17:15							16:30
17:00		JDACキッズ ダンススクール (小学生) 16:55～17:55						17:00
17:30	キッズ チアダンス (小学3年生～小学6年生) 17:30～18:30							17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	ピラティス 19:00～19:30 高山 ゆか	ZUMBA 19:00～19:45 ERINA						19:00
19:30			BODYPUMP 19:30～20:15 寺井 達彦		週替わりレッスン 19:15～20:00 スタッフ			19:30
20:00	STRONG NATION 19:45～20:30 高山 ゆか	BODYBALANCE 20:00～20:45 北尾 茂樹						20:00
20:30			BODYCOMBAT 20:35～21:20 寺井 達彦		LES MILLS DANCE 20:20～21:05 宮本 真帆			20:30
21:00		BODYCOMBAT 21:00～21:30 北尾 茂樹						21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	22:30
	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	