新宿店レッスンスケジュール

2024年4月1日～2024年6月30日

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	マルチルーム	25mプール
9:30	リラックスヨガ 9:15～10:00 樺山 知子		
10:30	エアロシンプル 10:15～10:45 樺山 知子		アクア 10:15～10:45 小玉 美恵子
11:00	ピラティス 11:00～11:45 河瀬 和美		アクアリセット 10:55～11:25 八木 香
12:00	ZUMBA 12:00～12:45 里奈		
13:00	BODYCOMBAT 13:00～13:30 スタッフ		
14:00	ピラティス 13:45～14:30 西沢 実佳		スイム トレーニング 14:00～14:30 浅野 光祐
15:00	リラックスヨガ 14:45～15:30 岡野 亮子		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	ピラティス 18:20～19:05 西沢 実佳		
19:00			
19:30	BODYPUMP 19:25～20:10 大友 望		
20:00			
20:30	BODYCOMAT 20:30～21:15 大友 望		
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

火 TUE

	スタジオ1	マルチルーム	25mプール
9:00			
9:30	ヨガ 9:15～10:00 マキ ユングハイム		
10:00			
10:30	BODYATTACK 10:15～11:00 落合 椋		
11:00			
11:30	BODYPUMP 11:20～12:05 スタッフ		
12:00			
12:30	ストレッチ 12:25～13:10 井田 章子		
13:00			
13:30	ZUMBA 13:25～14:10 秋山 匡子		
14:00			
14:30	ピラティス 14:25～15:10 Kaoru		
15:00			
15:30			
16:00	HIPHOP 15:50～16:35 Kissa		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	エアロCombo 18:20～19:05 村瀬 裕太郎		
19:00			
19:30	BODYATTACK 19:25～20:10 村瀬 裕太郎		
20:00			
20:30	ルーシーダットン 20:25～21:10 大橋 静恵		
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

水 WED

	スタジオ1	マルチルーム	25mプール
9:00			
9:30	エアロシンプル 9:45～10:30 依田 直也		
10:00			
10:30	ZUMBA 10:45～11:30 小松 真太郎		
11:00			
11:30	ピラティス 11:45～12:30 青木 実夏子		
12:00			
12:30	BODYPUMP 12:50～13:35 丸岡 昭子		
13:00			
13:30	BODYCOMBAT 13:55～14:25 落合 椋		
14:00			
14:30	ヨガ 14:40～15:25 金子 由美		
15:00			
15:30	ピラティス 15:40～16:25 金子 由美		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	BODYPUMP 18:30～19:15 山根 孝輝		
19:00			
19:30	BODYCOMBAT 19:35～20:20 山根 孝輝		
20:00			
20:30	BODYBALANCE 20:35～21:20 中馬 亜梨沙		
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

木 THU

	スタジオ1	マルチルーム	25mプール
9:00			
9:30	リラックスヨガ 10:00～10:45 清川 留三子		レベルアップ スイミング 9:55～10:55 浅野 光祐
10:00			
10:30	ジャイロキネシス 11:05～11:50 茂木 伸江		はじめて スイミング 11:00～12:00 浅野 光祐
11:00			
11:30	ヨガ 12:10～12:55 林 ゆみ		
12:00			
12:30	HIPHOP 13:10～13:55 西村 利男		アクアリセット 13:15～13:45 茂木 伸江
13:00			
13:30	エアロシンプル 14:10～14:55 依田 直也		アクアシェイプ 13:55～14:25 茂木 伸江
14:00			
14:30	BODYBALANCE 15:10～15:55 柿沼 伸也	コーディネートヨガ 15:00～16:00 石川 智英	かんたん スイミング② 15:00～16:00 松本 敬子
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	ZUMBA 18:10～18:55 野中 咲		
18:30			
19:00	ピラティス 19:10～19:55 河瀬 和美		
19:30			
20:00	Soul Funk 20:10～20:55 池川 亜矢子		
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

土 SAT

	スタジオ1	マルチルーム	25mプール
9:00			
9:30	ヨガ 9:25～10:10 マキ ユングハイム		
10:00			
10:30	ZUMBA 10:25～11:10 小松 真太郎		チャレンジ スイミング レベルアップ スイミング 10:45～11:45 篠原 晴美
11:00			
11:30	BODYATTACK 11:25～12:10 村川 学嗣		
12:00			アクア 12:00～12:45 高畠 嘉剛
12:30	BODYCOMBAT 12:25～13:10 村川 学嗣		
13:00			
13:30	BODY BALANCE 13:25～14:10 安斎 奈緒美		
14:00			スイム多種目 14:00～14:30 浅野 光祐
14:30	リラックスヨガ 14:25～15:10 高橋 美穂		
15:00			かんたん スイミング② 15:00～16:00 浅野 光祐
15:30	BODYCOMBAT 15:25～15:55 スタッフ	ボディメンテナンス （隔週） 15:40～16:40 池川 亜矢子	
16:00			
16:30	HIPHOP 16:10～16:55 桑原 昌樹		
17:00			
17:30	Exciting Low 17:10～17:55 池川 亜矢子		スイムサークル 17:30～18:30 （2コース使用）
18:00			
18:30	K-POP 18:10～19:10 チェユンテ		
19:00			
19:30			はじめて スイミング 19:00～20:00 浅野 光祐
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

日 SUN

	スタジオ1	マルチルーム	25mプール
9:00			
9:30			
10:00	BODYATTACK 10:15～11:00 佐藤 睦子		
10:30			
11:00	BODYPUMP 11:20～12:05 落合 椋		
11:30			
12:00	ヨガ 12:30～13:15 林 ゆみ		
12:30			アクア 12:40～13:10 井上 由美子
13:00			
13:30	エアロCombo 13:30～14:15 中川 正博		
14:00			
14:30	ボクシング 14:30～15:30 茂呂 一雄		
15:00			
15:30			
16:00	バーチャルボクシング 15:45～16:30 茂呂 一雄		
16:30			
17:00	ZUMBA 16:45～17:30 山口 満喜		
17:30			
18:00	BODYCOMBAT 17:45～18:30 山口 満喜		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			