

住吉店 レッスンスケジュール

2024年4月1日～2024年9月30日

有料スクール

キッズスクール

初心者におすすめ

中級者におすすめ

時間	月 MON					火 TUE					水 WED					木 THU 休館日					時間		
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上			
7:35																					7:35		
8:00																					8:00		
8:30																					8:30		
9:00																					9:00		
9:30																					9:30		
10:00	【予】 リラクソヨガ 9:50～10:35 古市 佳也		【予】 ボディシェイプ 10:00～10:45 長田 賢一郎			【予】 ボディリセット 9:30～10:15 河合 美江					【予】 リラクソヨガ 9:45～10:30 小寺 幸子	腰痛膝痛改善 スクール 9:40～10:20 尾陰 由美子	【予】 エアロシンブル 9:45～10:15 TOMOMI			テニススクール 初心者クラス 9:40～10:40							
10:30						【予】 フリースタイル ダンス 10:30～11:15 熊沢 楓子		【予】 ボディリセット 10:30～11:15 河合 美江					【予】 リフレッシュムーブ 10:35～11:20 大井 里子	腰痛膝痛改善 スクール 10:40～11:10 尾陰 由美子						テニススクール 初級クラス 10:50～11:50			
11:00		【予】 骨盤スリム 10:55～11:40 好村 和奈	【予】 リラクソヨガ 11:00～11:45 古市 佳也	【予】 アクア 11:00～11:30 森岡 美和							【予】 ジャズ 11:00～11:45 ai		【予】 ボディシェイプ 11:15～12:00 末藤 潤子										
11:30	【予】 エアロシンブル 11:05～11:50 長田 賢一郎					【予】 ヨガ 11:30～12:15 原 ももこ	【予】 フラダンス 11:30～12:15 梅川 理恵	【予】 ジャズ 11:30～12:15 三室 寿樹							【予】 アクア 11:30～12:00 富田 利彦								
12:00																							
12:30	【予】 エアロCombo 12:10～12:55 長田 賢一郎	【予】 フリースタイル ダンス 12:00～12:45 三室 寿樹	【予】 パレト 12:05～12:50 好村 和奈	チャレンジ スイミング 12:00～13:00 大川 広己																			
13:00						【予】 STEPシンブル 12:35～13:05 末藤 潤子	フラダンス スキルアップ 12:30～13:45 梅川 理恵	少人数制 Personal Trainer's Lesson 12:30～13:20 黒井 正子															
13:30	【予】 BODYPUMP 13:20～14:05 スタッフ	【予】 医療体操 ラフィアラ 13:05～14:05 桐屋 知恵	【予】 エアロシンブル 13:10～13:40 平田 智子																				
14:00						【予】 エアロシンブル 13:25～14:10 末藤 潤子						【予】 エアロシンブル 13:20～14:05 鍛冶 有紀子	【予】 ボディシェイプ 13:25～13:55 山田 雅代	姿勢改善スクール 13:15～14:15 黒井 正子	クロールビギナー 13:20～13:50 伊与田 千晴								
14:30	【予】 ピラティス 14:25～15:10 陸広	【予】 アクティブシェイプ 14:25～14:55 平田 智子	【予】 気功 14:00～14:45 萬谷 美佐子	【予】 アクア 14:30～15:15 松浦 陽子	フリーコート (テニス) 9:00～19:45																		
15:00						【予】 ヨガ 14:35～15:20 村上 かおり	【予】 ヨガ・ピラティス・ ジャイロキネシス スクール 14:30～15:30 竹野 美保	【予】 リフレッシュムーブ 14:40～15:25 HALU			フリーコート (テニス) 9:00～21:00	【予】 RITMOS 14:30～15:15 中西 亜希子	【予】 BODYCOMBAT 14:25～14:55 スタッフ	【予】 太極拳 14:35～15:20 吉岡 広美	かんたん スイミング 14:00～15:00 伊与田 千晴		パレエスクール ～基礎編～ 14:30～15:30 坂上 祐美子						
15:30																							
16:00	【予】 ヨガ 15:30～16:15 陸広					【予】 ベリーダンス 15:40～16:25 HALU						【予】RPM 15:30～16:00 黒井 正子	【予】 太極拳スクール ～順～ 15:35～16:20 吉岡 広美	【予】 アクアシェイプ 15:20～16:05 HALU									
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00	【予】 BODYPUMP 18:50～19:20 墨水 美	【予】 フリースタイル ダンス 19:00～19:45 YOSHI	【予】 UBOUND 18:55～19:25 スタッフ			【予】 エアロCombo 18:55～19:40 島田 真理	【予】 RPM 19:15～19:45 スタッフ	【予】 リラクソヨガ 19:00～19:45 HALU	クロールパーシク 19:05～19:35 寺井 達彦		【予】 BODYBALANCE 19:00～19:45 須田 実幸	【予】 RPM 19:15～19:45 菅野 風太	【予】 UBOUND 19:00～19:30 大森 元										
19:30																							
20:00	【予】 BODYCOMBAT 19:40～20:10 墨水 美																						
20:30																							
21:00	【予】 パレエ 20:40～21:25 和多田 記子	【予】 RPM 20:30～21:00 墨水 美		チャレンジ スイミング 20:05～21:05 花田 和美	フリーコート (フットサル) 20:00～21:00	【予】 BODYCOMBAT 20:00～20:45 AI	【予】 ジャズ 20:15～21:00 HISASHI	【予】 ZUMBA 20:00～20:45 HALU	ワンポイントスイム 19:45～20:15 寺井 達彦		【予】 ラテン 20:00～20:45 大森 元	【予】 BODYSTEP 20:00～20:30 須田 実幸											
21:30																							
22:00																							
22:30																							

	金 FRI					土 SAT					日 SUN						
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上		
7:35																7:35	
8:00																8:00	
8:30									キッズスクール スイミング 7:40~8:55					キッズスクール スイミング 7:40~8:55		8:30	
9:00									・7:40~8:35 ・8:50~9:45					・7:40~8:35 ・8:50~9:45		9:00	
9:30									※キッズスイミング では、2コース使用 いたします				JDACキッズ ダンススクール 幼児 9:00~10:00	※キッズスイミング では、2コース使用 いたします		9:30	
10:00	【予】 医療体操 ラフイーラ 9:45~10:30 梶原 知恵		【予】 リラククスヨガ 10:00~10:45 保原 佐佳	【予】 アーク 9:50~10:20 橋 芳子		【予】 バレエ 9:25~10:10 今泉 春香	【予】 リフレッシュムーブ 9:45~10:30 大井 里子	【予】 ゴルフ コンディショニング 9:45~10:30 黒井 正子		テニススクール 初級クラス 9:40~10:40		【予】 ピラティス 10:10~10:55 よしこ	【予】 リラククスヨガ 10:15~11:00 保原 佐佳	JDACキッズ ダンススクール 小学生 10:10~11:10	テニススクール 初級クラス 9:40~10:40	10:00	
10:30				【予】 ワンポイントスイム ~中級~ 10:25~10:55 渡辺 美佳		【予】 バレエスクール 10:25~11:25 今泉 春香						【予】 アーク 10:30~11:00 森岡 美和				10:30	
11:00	【予】 医療体操 ラフイーラ 10:50~11:35 梶原 知恵	【予】 ボディリセット 11:00~11:45 橋 芳子		【予】 スイムトレーニング ~1.3.5週中級 2.4週初級~ 11:05~11:35 渡辺 美佳				【予】 パレト 10:55~11:40 好村 和奈		テニススクール 初中級クラス 10:50~11:50		【予】 エアロCombo 11:15~12:00 高畠 久美子		【予】 ヨガ 11:30~12:15 岡田 幸代		テニススクール 初中級クラス 10:50~11:50	11:00
11:30									【予】 かんたん スイミング 11:10~12:10 前之園 さとみ							11:30	
12:00						【予】 BODYCOMBAT 11:45~12:15 スタッフ											12:00
12:30	【予】 ヨガ 12:00~12:45 村上 かおり	【予】 ストレッチ 12:05~12:35 スタッフ	【予】 RITMOS 11:50~12:35 みいたん					【予】 太極拳 12:10~12:55 吉岡 広美		テニススクール 中級クラス 12:00~13:00	【予】 BODYPUMP 12:20~13:05 スタッフ	【予】 RPM 12:15~12:45 スタッフ			テニススクール 中級クラス 12:00~13:00	12:30	
13:00					フリーコート (テニス) 9:00~16:30	【予】 ピラティス 12:40~13:25 高畠 久美子	【予】 RPM 12:45~13:30 スタッフ						【予】 エアロシンブル 12:30~13:15 高畠 久美子			13:00	
13:30	【予】 BODYBALANCE 13:15~14:00 伊藤 寿絵	【予】 RPM 13:00~13:30 スタッフ	【予】 フラダンス 13:00~13:45 千田 知子	【予】 スイム多項目 12:55~13:25 花田 和美				【予】 太極拳スクール ~剣~ 13:10~14:10 吉岡 広美		テニススクール 初心者クラス 13:10~14:10	【予】 BODYCOMBAT 13:25~13:55 スタッフ		【予】 ストレッチ 13:30~14:00 スタッフ		テニススクール 初心者クラス 13:10~14:10	13:30	
14:00				【予】 かんたん スイミング 13:30~14:30 花田 和美		【予】 ヨガ 13:40~14:25 高畠 久美子										14:00	
14:30		【予】 血流アップ開脚 ヨガ 14:00~15:30 鈴木 一世						【予】 アシュタンガヨガ 14:10~15:40 鈴木 一世	【予】 BODYBALANCE 14:35~15:20 森岡 美和		【予】 アーク 14:20~15:05 平田 智子	【予】 リラククスヨガ 14:15~15:00 高畠 久美子	【予】 BODYSTEP 14:15~15:00 スタッフ	【予】 フリースタイル ダンス 14:30~15:15 天野 光雄	フリーコート (テニス) 14:20~15:20		14:30
15:00	【予】 ZUMBA 14:30~15:15 HIROKO		【予】 ヨガ 15:00~15:45 Mika	【予】 アーク 14:45~15:15 松浦 陽子		【予】 ストレッチ 14:55~15:10 熊沢 優子										15:00	
15:30						【予】 ダンス ピキナー 15:20~15:50 熊沢 優子										15:30	
16:00	【予】 エアロシンブル 15:35~16:20 長田 賢一郎					【予】 フリースタイル ダンス 16:00~16:45 熊沢 優子	【予】 ボディリセット 16:10~16:40 平田 智子	【予】 姿勢改善スクール 15:45~16:45 黒井 正子				【予】 LES MILLS DANCE 15:20~16:05 永井 佑治	【予】 HIT THE BEAT 15:20~16:20 垂水 美	【予】 フリースタイルダンス フラッシュアップ 15:30~16:15 天野 光雄	テニススクール 初級クラス 15:30~16:30	16:00	
16:30				キッズスクール スイミング								【予】 エアロCombo 16:20~17:05 木村 美由紀				16:30	
17:00	【予】 STEPシンブル 16:40~17:10 長田 賢一郎			キッズスクール フットサル 15:20~19:00 ・15:35~16:30 ・16:45~17:40 ・17:55~18:50 ※雨天時にスタジオ 使用します	キッズスクール フットサル 16:45~17:45	【予】 ヨガ 17:05~17:50 平田 智子	【予】 ゴルフ トレーニング 17:00~17:45 黒井 正子	【予】 UBOUND 17:05~17:35 長田 賢一郎		フリーコート (テニス) 15:20~19:30			【予】 UBOUND 16:45~17:15 スタッフ		テニススクール 初中級クラス 16:40~17:40	17:00	
17:30												【予】 ボディシェイプ 17:25~18:10 木村 美由紀				17:30	
18:00	キッズスクール フットサル アドバンスクラス 17:50~19:00 ※雨天時にスタジオ 使用します				キッズスクール フットサル 17:50~19:00											18:00	
18:30						【予】 BODYPUMP 18:20~19:05 寺井 遼彦										テニススクール 中級クラス 17:50~18:50	18:30
19:00																	19:00
19:30	【予】 BODYCOMBAT 19:20~19:50 垂水 美	【予】 フリースタイル ダンス 19:00~19:45 ai	【予】 ヨガ 19:00~19:45 JUNKO	【予】 チャレンジ スイミング 19:10~20:10 今福 伸一	フリーコート 19:30~21:00 ※週によって プログラムが異なります	【予】 BODYCOMBAT 19:25~20:10 寺井 遼彦	【予】 HIPHOP 19:15~20:00 横口 真志	【予】 格闘技スクール 19:15~20:15 板倉 光明								19:30	
20:00																	20:00
20:30	【予】 ジャズ 20:15~21:00 天野 光雄		【予】 BODYSTEP 20:05~20:35 スタッフ													20:30	
21:00																	21:00
21:30		【予】 ジャズ コンビネーション 21:20~21:50 天野 光雄															21:30
22:00																	22:00
22:30	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	22:30	

金 FRI

土 SAT

日 SUN