青山店レッスンスケジュール　2024年4月～2024年9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			火 TUE			水 WED			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	スタジオ1	スタジオ2	プール
		プール使用不可 7:00～8:00			プール使用不可 7:00～8:00			プール使用不可 7:00～8:00			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】ストレッチ 10:30～11:00 中野渡 快人			【予】リラックスヨガ 10:25～11:10 横本 星美		かんたんスイミング① 10:30～11:30 井上 勝弥				【予】リラックスヨガ 10:15～11:00 樺山 知子						鈴木ボクシング 10:20～11:20 鈴木 敏和					
【予】BODYPUMP 11:15～11:45 齋藤 美穂		【予】水中ウォーキング 11:15～11:45 中野渡 快人	【予】フリースタイルダンス 11:30～12:15 Kissa			【予】ストレッチ 11:20～12:05 吉岡 美智子	パランスアップ水中体操（第1週のみ） 11:30～12:20 八木 香	パランスアップ水中体操 11:30～12:20 八木 香	【予】アクティブシェイプ 11:20～12:05 樺山 知子						【予】パンチングシェイプ 11:40～12:25 鈴木 敏和		【予】アクア 11:05～11:50 石山 陽子	【予】ピラティス 11:15～12:00 塩沢 優		
【予】BODYCOMBAT 12:00～12:20 齋藤 美穂		【予】アクア 11:55～12:40 中野渡 快人	【予】ピラティス 12:30～13:15 横本 星美			【予】ジャズ 12:25～12:55 吉岡 美智子		【予】アクア 12:35～13:05 八木 香	【予】ZUMBA 12:25～13:10 ICHIKO						【予】バレエ 12:45～13:15 ラコーナ		4泳法基礎マスター 12:00～13:00 猪瀬 伊織	【予】BODYPUMP 12:20～13:05 大倉麻由子		
【予】骨盤スリム 13:00～13:45 松永 尚子			「予」リフレッシュムーブ 13:35～14:05 丸山 敬子			【予】フラダンス 13:15～14:00 吉田 千恵子	ステップアップジャズダンス（第1・3週） 13:05～14:05 スキルアップジャズダンス（第2・4週） 13:05～14:05 吉岡 美智子		【予】ボディメイクヨガ 13:30～14:15 安斉 奈緒美		【予】アクア 12:45～13:30 菅 麻以				【予】バレエ 13:30～14:15 ラコーナ			【予】LESMILLS DANCE 13:25～14:10 小山田 佳奈		
【予】リラックスヨガ 14:05～14:50 丸山 敬子	パーソナルボクシング 13:30～18:30 鈴木 敏和	はじめてスイミング 14:00～15:00 篠原 晴美	【予】コアリラックス 14:25～14:40			【予】HIP HOP 14:20～15:05 西村 利男		4泳法基礎マスター 14:30～15:30 猪瀬 伊織							【予】ヨガ 14:40～15:25 岡田 千津菅	パーソナルボクシング 13:00～18:00 鈴木 敏和		【予】BODYCOMBAT 14:30～15:15 落合 椋		
			【予】ZUMBA® 15:00～15:45 星奈			【予】ボディメイクヨガ 15:25～16:10 澤瀬 美麗	パーソナルボクシング 15:30～22:15 鈴木 敏和		【予】バレエ 15:30～16:15 Saki.u						【予】BODYPUMP 15:45～16:30 小玉 訓弘			【予】ボディメイクヨガ 15:35～16:20 安斉 奈緒美		
									【予】バレエ 16:30～17:00 Saki.u											
		かんたんスイミング② 18:30～19:30 篠原 晴美	【予】バレエ 18:25～18:55 沼口 賢一		フィンスイムスクール 18:00～19:00 篠原 晴美															
【予】パンチングシェイプ 19:10～19:55 鈴木 敏和			【予】バレエ 19:10～19:55 沼口 賢一			【予】ZUMBA® 19:00～19:45 星奈			【予】LESMILLS DANCE 19:30～20:15 菅 麻以		かんたんスイミング① 19:30～20:30 相澤 慶爲									
【予】リラックスヨガ 20:10～20:55 tomooo	パーソナルボクシング 20:00～22:15 鈴木 敏和		【予】ZUMBA® 20:10～20:55 塚田 祐佳里			【予】BODYCOMBAT 20:00～20:45 AZUMAI		チャレンジスイミング 20:15～21:15 津幡 祐二												
						【予】BODYPUMP 21:00～21:45 AZUMAI														
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	スタジオ1	スタジオ2	プール
月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		