

十条店24Plusレッスンスケジュール

2024年4月1日～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

9:00	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			9:00
	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	
													キッズスクール 空手 8:50～9:50	こども発育運動教室 8:30～9:20	キッズスクール スイミング 8:50～9:45	こども発育運動教室 8:30～9:20		10:30まで キッズ5コース使用	
9:30																		10:30～ フィットネス会員 利用可能	
10:00	リラックスヨガ 10:00～10:45 井坂 友紀	らくらくスクール ～パワトレ～ 10:00～10:45 スタッフ		リラックスヨガ 10:00～10:45 おわだ あやこ	らくらくスクール ～からだストレッチ～ 10:00～10:45 スタッフ	水中ウォーキング 10:00～10:30 岡 光美							らくらくスクール ～パワトレ～ 10:00～10:45 スタッフ		アクア 10:00～10:45 木山 拓郎	ボディメイクヨガ 9:45～10:30 Ayuko			
10:30			水中ウォーキング 10:35～11:05 高山 佑人			アクア 10:35～11:05 岡 光美	ピラティス 10:35～11:20 西沢 実佳		水中ウォーキング 10:35～11:05 高山 佑人	エアロシンブル 10:30～11:15 美馬 らん		スイム多様目 10:30～11:00 柳澤 祥	太極拳 10:10～10:55 長谷川 恵津子				キッズスクール 空手 10:20～11:20	キッズスクール スイミング 10:25～11:20	
11:00								らくらくスクール ～パワトレ～ 10:45～11:30 おわだ あやこ		スイム多様目 11:15～11:45 高山 佑人	背中ひきしめ 11:30～11:45 美馬らん		スイミング スクール (初・中級) 11:05～12:05 柳澤 祥	エアロシンブル 11:15～11:45 永田 夕奈	キッズスクール スイミング 11:00～11:55	RITMOS 10:55～11:40 村井 千鶴			
11:30	STEPシンブル 11:10～11:40 山口 達	らくらくスクール ～からだストレッチ～ 11:05～11:50 スタッフ		フラダンス 11:10～11:55 岡本 由美子	骨盤スリム 11:05～11:50 おわだ あやこ				スイム多様目 11:45～12:15 柳澤 祥	ヨガ 11:40～12:25 西沢 実佳	はじめてバレエ 11:50～12:20 金子 和香子	お腹ひきしめ 11:55～12:10 美馬らん	シェイプボクシング スクール 11:45～12:15 宮澤 秀子	キッズスクール ダンス 11:25～12:25				キッズスクール スイミング 11:30～12:30	
12:00																			
12:30	エアロCombo 12:00～12:45 山口 達			エアロシンブル 12:15～12:45 市川 紀江	フラダンス スクール 12:05～13:05 岡本 由美子									エアロCombo 12:05～12:50 永田 夕奈		キッズスクール スイミング 12:10～13:05	エアロシンブル 12:00～12:45 久保田 温郎	バレエ 12:05～12:35 川野辺 ルネ	
13:00																			
13:30	RITMOS 13:05～13:50 飯沼 よしみ																		
14:00		太極拳 12:55～13:40 えつ子																	
14:30	HIP HOP 14:10～14:40 田部 加代	太極拳スクール 24式基礎 14:00～15:00 えつ子		ボディシェイプ 13:05～13:35 市川 紀江															
15:00																			
15:30	ボディリセット 15:00～15:30 萩原 里果	太極拳スクール 15:10～15:55 えつ子		ラテン 15:00～15:45 志賀 真澄	らくらくスクール ～パワトレ～ 15:10～15:55 おわだ あやこ														
16:00	BODYBALANCE 15:50～16:35 萩原 里果																		
16:30				骨盤スリム 16:00～16:45 志賀 真澄															
17:00		キッズスクール テア 16:20～17:20																	
17:30																			
18:00	キッズスクール テア 17:30～18:30																		
18:30		バレエ 18:00～18:45 金子 和香子																	
19:00																			
19:30	背中ひきしめ 18:15～19:30スタッフ	バレエ 19:10～19:40 金子 和香子		フリースタイル ダンス 19:25～20:10 田部 加代	BODYBALANCE 19:30～20:15 スタッフ	スイミング スクール (初・中級) 19:30～20:30 柳澤 祥													
20:00																			
20:30	BODYCOMBAT 19:45～20:30 スタッフ	バレエ 20:00～20:45 金子 和香子																	
21:00	リラックスヨガ 20:50～21:35 おわだ あやこ	バレエスクール トゥシューズ 21:05～21:50 金子 和香子																	
21:30																			
22:00																			
22:30																			

スタジオプログラムは**リザーブ予約制**になります。
(有料スクール・プールプログラムは除く)

【リザーブ予約】

- 当日レッスン終了時刻の10分後に、7日先の同レッスンの予約が可能です。
(例)4/14(日)15:15～16:00 BODYPUMP は、4/7(日)16:10～ご予約いただけます。
- レッスン開始15分前にリザーブ予約は終了になります。
空きがある場合は予約なしでもご参加いただけます。
スタッフへお声掛けください。