

狭山24Plus レッスンスケジュール

2024年4月～2024年9月 完全予約制

有料スクール

キッズスクール

初心者におすすめ

中級者にオススメ

時間	月 MON			火 TUE			水 WED	木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			時間	
	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		
8:30																				8:30	
8:45																				8:45	
9:00																				9:00	
9:30																				9:30	
OPEN																				OPEN	
10:00																				10:00	
10:30	エアロシンプル 10:20～10:50 仁井田 敬子	リラックスヨガ 10:15～11:00 中本 必勝	プールビギナー 【入門】 10:30～11:00 日野 孝真	リラックスヨガ 10:00～10:45 平岡 綾子	エアロシンプル 10:30～11:00 武市 夏織	かんたん スイミング 10:30～11:30 杉若 康子		ZUMBA 10:00～10:45 廣野 彩花	フリースタイルダンス 10:15～10:45 吉川 健太郎		エアロシンプル 10:00～10:30 西田 香	アクア 10:00～10:30 松田 真理子	ZUMBA 10:00～10:45 松園 剛		からだケア スクール 10:15～11:15 杉若 康子		エアロシンプル 10:00～10:30 武市 夏織		キッズスイミング スクール 9:45～10:30	10:30	
11:00																				11:00	
11:30	ボディリセット 11:05～11:50 仁井田 敬子	エアロシンプル 11:15～11:45 中本 必勝	スイム多様目 11:10～11:40 日野 孝真	エアロCombo 11:15～12:00 武市 夏織	ボディシェイプ 11:15～11:45 弓場 美恵子			ヨガ 11:00～11:45 吉川 健太郎	バレエ【初級】 11:15～12:00 真中 珠美		エアロCombo 10:45～11:30 西田 香	ピラティス 10:50～11:35 松田 真理子	LES MILLS DANCE 11:00～11:45 永井 佑治		アクア 11:10～11:40 松田 真理子	LES MILLS DANCE 11:15～12:00 宮本 真帆	エアロCombo 10:45～11:30 武市 夏織			11:30	
12:00																				12:00	
12:30	ZUMBA 12:10～12:55 廣野 彩花	ボディ メンテナンス スクール 12:00～13:00 仁井田 敬子		BODYCOMBAT 12:15～13:00 日野 孝真	骨盤スリム 12:30～13:00 古家 智恵			リラックスヨガ 12:10～12:55 岸田 実千代	バレエ【基礎】 12:15～12:45 真中 珠美	アクアシェイプ 12:30～13:00 弓場 美恵子		ヨガ 11:45～12:30 百々美幸		ピラティス 12:00～12:45 足立 博子				脚すっきり 12:15～12:30		12:30	
13:00																				13:00	
13:30	ボディシェイプ 13:15～14:00 山本 恵美	ピラティス 13:15～14:00 日限 一行		RITMOS 13:15～14:00 古家 智恵		スイム トレーニング 13:20～13:50 日野 孝真			ボディリセット 13:30～14:15 杉本 昇	ぐっすりヨガ 13:30～14:15 飯田 明子		ウェーブ ストレッチ 12:45～13:30 山本 恵美	アクア 13:00～13:30 スタッフ	ボディリセット 13:00～13:45 足立 博子	『筋トレナビ』 13:00～13:45 中村 祥吾			1.3週目 UBOUND 2.4.5週目 BODYCOMBAT 12:45～13:15 スタッフ		13:30	
14:00																				14:00	
14:30	リラックスヨガ 14:15～15:00 岸田 実千代	ウェーブ ストレッチ 14:15～15:00 山本 恵美	アクア 14:20～14:50 石原 桃菜	リラックスヨガ 14:15～15:00 Tomomi	バレエ【中級】 14:40～15:10 真中 珠美			フラダンス 14:30～15:15 飯田 明子	ピラティス 14:30～15:15 杉本 昇		ヨガ 14:30～15:15 吉川 健太郎	ジャズ 14:30～15:15 Tomomi		BODYCOMBAT 14:10～14:55 加藤 万穂	お慶ひきしめ 14:45～15:00				ヨガ 13:45～14:30 1.3週目辻 雅子 2.4.5週目中本必勝	14:30	
15:00																				15:00	
15:30																				15:30	
16:00																				16:00	
16:30																				16:30	
17:00																				17:00	
17:30																				17:30	
18:00																				18:00	
18:30																				18:30	
19:00																				19:00	
19:30	BODYBALANCE 19:10～19:55 スタッフ																			19:30	
20:00																				20:00	
20:30	RITMOS 20:15～21:00 優美	BODYCOMBAT 20:15～21:00 KATTA	スイム トレーニング 20:15～20:45 日野 孝真	BODYPUMP 20:30～21:15 手島 佑貴	LES MILLS DANCE 20:30～21:15 永井 佑治			RITMOS 20:00～20:45 古家 智恵													20:30
21:00																				21:00	
21:30	ZUMBA 21:15～22:00 KATTA	ピラティス 21:15～22:00 松田 真理子	スイム多様目 20:55～21:25 日野 孝真																	21:30	
22:00																				22:00	
	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	水 WED	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				木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			