

金町24Plus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

中級者にオススメ

	月 MON			火 TUE			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				
9:00																			9:00			
9:30																			9:30			
10:00	【予】 バレー 9:50～10:35 小堀 彩子		【予】 水中ウォーキング 10:00～10:30 黒澤 葉子	【予】エアロシンブル 10:00～10:30 井上 千枝	【予】 太極拳 9:50～10:35 Tommy.		【予】 エアロシンブル 9:50～10:35 阿部 暁都	【予】 リラックスヨガ 10:00～10:45 高岩 加奈子		【予】 Beat Boxing 10:00～10:45 田澤 有貴秀	【予】 リラックスヨガ 10:00～10:45 櫻井 麻未			キッズスクール スイミング 8:00～11:10			【予】 BODYBALANCE 9:35～10:20 スタッフ		キッズスクール スイミング 8:00～10:25	10:00		
10:30												【予】 水中ウォーキング 10:20～10:50 酒	【予】 リラックスヨガ 10:15～11:00 ベースニ		キッズスクール バレエ 9:50～10:50						10:30	
11:00	【予】 ヨガ 10:55～11:40 阿部 恭子	【予】BODYCOMBAT 11:00～11:30 千葉 英貴	【予】アクア 10:40～11:10 黒澤 葉子	【予】 エアロCombo 10:50～11:35 井上 千枝			【予】 エアロCombo 10:55～11:40 阿部 暁都	【予】 BODYBALANCE 11:00～11:45 窪田 紗綾香		【予】 ピラティス 11:00～11:45 田澤 有貴秀		【予】アクアシェイプ 11:00～11:30 酒		キッズスクール バレエ 10:55～11:55		【予】 エアロCombo 10:40～11:25 松原 たかあき	【予】UBOUND 11:00～11:30 スタッフ	【予】 水中ウォーキング 10:40～11:10 ゆみ		11:00		
11:30			【予】スイム多様目 11:20～11:50 渡辺 明日香		【予】 サルサシャイン 11:05～11:50 中井 麻紀子	キッズスクール スイミング 11:00～12:00							HIT15 11:20～11:35		【予】 アクア 11:20～12:05 関口 潤			【予】 アクア 11:20～11:50 ゆみ		11:30		
12:00	【予】 骨盤スリム 11:55～12:40 宮澤 秀子	【予】 ピラティス 11:55～12:40 阿部 恭子	【予】 スイムトレーニング 11:55～12:25 渡辺 明日香	【予】 BODYPUMP 12:00～12:45 市川 大悟			【予】 LES MILLS DANCE 11:55～12:40 阿部 暁都			【予】エアロシンブル 12:10～12:40 平野 慶真	太極拳総合 12:05～12:50 吉野 天人					【予】 BODYSTEP 12:15～13:00 須部 久美子		【予】 BODYPUMP 11:55～12:40 スタッフ		12:00		
12:30					【予】 BODYBALANCE 12:20～13:05 阿部 恭子					【予】 水中ウォーキング 12:30～13:00 石山 陽子											12:30	
13:00				【予】BODYCOMBAT 13:00～13:30 市川 大悟			ストレッチ 12:55～13:10														13:00	
13:30	【予】 フラダンス 13:05～13:50 永松 雅恵	【予】ストレッチ 13:00～13:30 中島 まい					コアリラックス 13:15～13:30		【予】アクア 13:10～13:40 石山 陽子	【予】 エアロCombo 12:55～13:40 平野 慶真						【予】 BODYCOMBAT 13:00～13:45 スタッフ	【予】 HIPHOP 13:00～13:45 金子 まり子			13:30		
14:00		【予】 バレエ 13:45～14:30 中島 まい		【予】 ZUMBA 13:50～14:35 Mayu	ベリーダンス スクール 13:30～14:30 RUI	【予】 アクア 13:45～14:30 岸本 悠乃	【予】BODYCOMBAT 13:45～14:15 長島 幸恵	【予】 フラダンス 13:30～14:15 千葉 実苗								【予】 ピラティス 13:20～14:05 川口 八重子					14:00	
14:30	【予】 ZUMBA 14:10～14:55 石島 彩									【予】BODYPUMP 14:05～14:35 芝田 里紗						【予】 ZUMBA 14:00～14:45 Macky	【予】 JAZZ 14:00～14:45 Tacos			14:30		
15:00		バレエ ～パリエーション～ 14:45～15:45 中島 まい		【予】 ベリーダンス 14:55～15:40 RUI			【予】 リラックスヨガ 14:40～15:25 西部 桂子	フラダンス スクール 14:30～15:30 千葉 実苗		【予】 ヨガ 14:55～15:40 ユウキ				【予】 エアロシンブル 14:20～15:05 川口 八重子	【予】 バレエ 14:40～15:25 樋口 久美子			【予】 リラックスヨガ 15:05～15:50 大倉 昌子	【予】 JAZZ & テーマパークダンス 15:00～16:15 Tacos		15:00	
15:30																					15:30	
16:00	太極拳スクール 15:30～16:30 Tommy.																				16:00	
16:30		キッズスクール 体操 16:10～17:10			キッズスクール チアダンス 16:15～17:15	キッズスクール スイミング 14:45～19:30					キッズスクール バレエ 16:00～17:00	キッズスクール スイミング 14:45～18:30									16:30	
17:00																					17:00	
17:30		キッズスクール 体操 17:15～18:15			キッズスクール チアダンス 17:25～18:25						キッズスクール バレエ 17:05～18:05										17:30	
18:00																					18:00	
18:30																					18:30	
19:00			【予】アクアシェイプ 18:50～19:20 酒				HIT15 18:40～18:55														19:00	
19:30	【予】エアロシンブル 19:30～20:00 井上 千枝	【予】 ヨガ 19:15～20:00 高岩 加奈子	【予】アクア 19:30～20:00 酒		【予】 リラックスヨガ 19:00～19:45 あい			【予】 BODYPUMP 19:10～19:55 齋藤 拓也	運動神経向上 スクール 【スポーツの花】 18:55～19:40	【予】 リラックスヨガ 19:05～19:50 大倉 昌子					【予】 スイム多様目 18:45～19:15 上法 雄樹					19:30		
20:00				【予】 BODYCOMBAT 20:00～20:45 スタッフ	【予】 バレエ 20:00～20:45 安達 千華																20:00	
20:30	【予】 エアロCombo 20:20～21:05 井上 千枝	【予】 BODYBALANCE 20:20～21:05 スタッフ						【予】 LES MILLS DANCE 20:15～21:00 mika	【予】 ヨガ 20:15～21:00 砂山 ありか	【予】 BODYCOMBAT 20:10～20:55 スタッフ										20:30		
21:00																					21:00	
21:30					バレエ センターレッスン 21:00～21:45 安達 千華				【予】UBOUND 21:20～21:50 スタッフ												21:30	
22:00																					22:00	
22:30	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	22:30

※レッスンは定員がスタジオ1: 30名、スタジオ2: 28名
プール: 35名となります。

※参加には全レッスンオアシスリザーブからの予約が必要になります。

※キッズスイミング以外のプールレッスンは5分前から
コースロップの変更を行います。