多摩川レッスンスケジュール

2024年4月～2024年9月

有料スクール | キッズ・スイミングスクール | 初心者にオススメ | 中級者にオススメ

火 TUE

スタジオ1

- エアロシンプル 11:10～11:55 後藤 樹里
- エアロCombo 12:15～13:00 渡久地 里子
- STEPシンプル 13:20～13:50 渡久地 里子
- BODYBALANCE 14:15～15:00 スタッフ
- キッズ空手 16:20～18:30
- エアロシンプル 19:15～20:00 倉方 てる美
- BODYPUMP 20:20～21:05 岩口 真也

スタジオ2

- ストレッチ 10:30～11:00 河瀬　和美
- 骨盤スリム 11:15～12:00 河瀬 和美
- リラックスヨガ 12:15～13:00 後藤 樹里
- ピラティス 13:15～14:00 齋田 薫
- BODYCOMBAT 14:15～14:45 小林 淳子
- キッズチア 16:20～18:30
- お腹ひきしめ 18:55～19:10
- 骨盤スリム 19:30～20:00 福島 正
- リラックスヨガ 20:15～21:00 福島 正

プール

- スイミングスクール 幼稚園 10:00～10:50
- スイミングスクール アダルト・キッズ 11:00～12:00
- アクア 12:30～13:00 小林 淳子
- 水中ウォーキング 13:10～13:40 小林 淳子
- スイミングスクール アダルト・キッズ 13:20～14:50
- スイミングスクール キッズ 15:15～20:00 16:25～17:30まで プールご利用 いただけません
- アクアシェイプ 20:25～20:55 倉方 てる美

水 WED

スタジオ1

- ジャズ 10:30～11:15 中村 緑
- ピラティス 11:35～12:20 武田 知子
- 骨盤スリム 12:40～13:10 武田 知子
- エアロシンプル 13:35～14:05 渡邉 聡海
- キッズダンス 16:20～20:00
- BODYATTACK 20:15～20:45 スタッフ
- UBOUND 21:00～21:30 スタッフ

スタジオ2

- RITMOS 10:35～11:20 小原 純子
- ZUMBA 11:40～12:25 小原 純子
- BODYCOMBAT 12:45～13:15 渡邉 聡海
- ヨガ 13:35～14:20 関 依子
- フラダンス 14:45～15:30 ゆかこ
- キッズ体操 16:20～18:30
- バレエ 19:30～20:00 杉浦 大樹
- バレエ 20:15～21:00 杉浦 大樹

プール

- スイミングスクール アダルト 11:00～12:00
- スイミングスクール アダルト・キッズ・アダルト 15:15～20:10 16:25～17:30まで プールご利用 いただけません

木 THU

スタジオ1

- エアロCombo 10:30～11:15 後藤 樹里
- コアリラックス 11:35～11:50
- 【有料スクール】 大人から始める バレエスクール 12:10～13:10 檜山美穂
- BODYPUMP 13:25～14:10 池田　翔
- ヨガ 14:40～15:25 安在 美和
- キッズ空手 16:20～18:30
- BODYCOMBAT 19:30～20:00 渡邉 聡海
- BODYATTACK 20:15～21:00 渡邉 聡海

スタジオ2

- リラックスヨガ 10:20～11:05 関 依子
- エアロシンプル 11:30～12:00 後藤 樹里
- BODY BALANCE 12:20～13:05 池田　翔
- ジャズ 13:40～14:25 野中 ゆかり
- 【有料スクール】 ジャズダンス 14:45～15:45 野中 ゆかり
- キッズ体操 16:20～18:30
- ピラティス 19:20～20:05 金子 由美
- ヨガ 20:20～21:05 金子 由美

プール

- スイミングスクール アダルト 11:00～12:00
- スイミングスクール キッズ 15:15～20:00 16:25～17:30まで プールご利用 いただけません

金 FRI

スタジオ1

- 【有料スクール】 太極拳スクール 10:15～10:35
- 太極拳 10:55～11:40 甲斐 由樹
- BODYPUMP 12:05～12:50 児玉 奈美
- BODYSTEP 13:15～13:45 小竹　海斗
- 【有料スクール】 ボディリセット 14:15～15:15 金井 康平
- BODYPUMP 19:30～20:15 岩口 真也
- ZUMBA 20:30～21:15 竹内　淳子

スタジオ2

- RITMOS 10:55～11:40 NAOYA
- ボディリセット 12:00～12:45 金井 康平
- リラックスヨガ 13:05～13:50 IZUMI
- バレエ 14:10～14:40 林 彦均
- バレエ 15:00～15:45 林 彦均
- BODYBALANCE 19:50～20:35 中里　俊介
- BODYCOMBAT 20:50～21:35 中里　俊介

プール

- スイミングスクール キッズ 10:20～11:00
- スイミングスクール アダルト 11:50～13:00
- アクア 13:15～13:45 坂本 和美
- スイミングスクール アダルト・キッズ 13:50～14:50
- スイミングスクール キッズ 15:15～20:30 16:25～17:30まで プールご利用 いただけません

土 SAT

スタジオ1

- ストレッチ 10:30～11:15 野中 ゆかり
- アクティブ シェイプ 11:35～12:20 倉方 てる美
- HIP HOP 12:45～13:30 金子 まり子
- UBOUND 13:50～14:35 小竹 海斗
- BODYPUMP 14:55～15:40 渡邉 聡海
- BODYATTACK 16:00～16:30 渡邉 聡海
- BODYBALANCE 18:15～19:00 柿沼 伸也

スタジオ2

- ZUMBA 10:40～11:25 小東 勇太
- RITMOS 11:40～12:25 Hayato
- リラックスヨガ 12:40～13:25 澤瀧 葵麗
- BODYCOMBAT 13:50～14:35 渡邉 聡海
- ストレッチ 15:25～15:55 野中 ゆかり
- ジャズ 16:15～17:00 野中 ゆかり
- バレエ 17:20～18:05 小原 妙子
- 【有料スクール】 クラシックバレエ 18:20～19:20 小原 妙子

プール

- スイミングスクール アダルト・キッズ 10:00～14:50
- スイミングスクール キッズ 15:15～18:25 16:25～17:30まで プールご利用 いただけません

日 SUN

スタジオ1

- エアロシンプル 11:15～12:00 小林 淳子
- BODYPUMP 12:15～13:00 小竹　海斗
- エアロCombo 13:20～14:05 渡邉 聡海
- BODYCOMBAT 14:25～14:55 渡邉 聡海
- BODYSTEP 15:15～16:00 渡邉 聡海

スタジオ2

- リフレッシュ ムーブ 10:25～11:10 河瀬 和美
- ピラティス 11:25～11:55 河瀬 和美
- ストレッチ 12:10～12:40 中村 緑
- 【有料スクール】 ファンキージャズ レッスン 13:00～14:10 中村 緑
- ZUMBA 14:25～15:10 かな
- BODYBALANCE 15:25～16:10 スタッフ

プール

- スイミングスクール キッズ 10:00～12:00
- アクア 12:20～13:05 小林 淳子