

聖路加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

初心者におすすめ

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	
9:00																			9:00	
9:30																			9:30	
10:00		リラックスヨガ 9:30～10:15 mari																	10:00	
10:30																			10:30	
11:00		ヨガ 10:30～11:15 mari	水中ウォーキング 10:50～11:20 水夫		ヨガ 10:45～11:30 西山美奈子														11:00	
11:30																			11:30	
12:00		Beat Boxing 11:35～12:05 Rio	アクア 11:30～12:15 水夫	BODYBALANCE 11:50～12:35 安斉奈緒美	アクティブシェイプ 11:50～12:20 西山美奈子														12:00	
12:30																			12:30	
13:00		エアロシンブル 12:25～13:10 熊谷真美子																	13:00	
13:30	水曜拳 13:00～13:45 ヨウコ			リラックスヨガ 12:55～13:40 安斉奈緒美	フラダンス 12:50～13:35 田邊万由子														13:30	
14:00		エアロCombo 13:30～14:15 熊谷真美子																	14:00	
14:30	太極拳 有料レッスン 14:00～14:45 ヨウコ		チャレンジ スイミング 14:00～15:00 高橋みお	フラダンス 有料レッスン 14:00～15:00 田邊万由子	ストレッチ 13:55～14:25 亀井今日子	水中ウォーキング 14:05～14:35 町田裕美子	骨盤スリム 14:00～14:45 西郷桂子	ZUMBA 14:00～14:45 加藤早明	チャレンジ スイミング 14:00～15:00 松本敬子										14:30	
15:00					バレエ 14:45～15:30 亀井今日子	アクア 14:45～15:15 町田裕美子													15:00	
15:30																			15:30	
16:00					バレエ有料レッスン 基礎クラス 15:50～16:20 亀井今日子														16:00	
16:30																			16:30	
17:00																			17:00	
17:30																			17:30	
18:00																			18:00	
18:30																			18:30	
19:00	ヨガ 18:50～19:35 ユウキ																		19:00	
19:30		UBOUND 19:10～19:40 佐藤穂子																	19:30	
20:00																			20:00	
20:30	ZUMBA 19:55～20:40 Macky	BODYATTACK 20:00～20:45 佐藤穂子		ヨガ 20:05～20:50 Wakana	BODYCOMBAT 20:05～20:50 落合様														20:30	
21:00			チャレンジ スイミング 20:30～21:30 藤原瑞美																21:00	
21:30		BODYPUMPビギナー 21:05～21:25 スタッフ			BODYATTACKビギナー 21:10～21:30 落合様														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	木 THU	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
	月 MON			火 TUE			水 WED				金 FRI			土 SAT			日 SUN			

休館日

～スタジオレッスンにご参加されるお客様へ～

- ・レッスンご参加の際は、オアシスリザーブにてご予約頂きご参加をお願い致します。
- ・ご予約はレッスン1週間前レッスン終了時刻の10分後から受付開始いたします。
- ・レッスン開始15分前まで予約受付可能です。
- ・プールレッスン・スイミングスクール・有料スクールはリザーブ予約対象外となっております。
- ・金曜日の夜の連続するBODYCOMBATのレッスンは、どちらか一方しかご予約いただけません。
- ・※両方のレッスンに予約が確認できた場合、19:00からのBODYCOMBATのレッスンを自動的にキャンセルさせていただきます。予めご了承ください。

・定員数は下記内容となります。

スタジオ1：マット・フラダンス18名 / 立位・器具レッスン14名
スタジオ2：マット・フラダンス26名 / 立位・器具レッスン23名
バレエレッスン20名
プールレッスン：23名