

阿倍野24Plusレッスンスケジュール

2024年4月1日～6月30日

有料スクール 初心者にオススメ 中級者にオススメ キッズスイミングスクール

時間	月 MON					火 THU					水 WED					木 THU					
	Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オノノスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オノノスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オノノスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オノノスタジオ	
9:00																					
9:30																					
10:00	【キ】ピラティス 8:30～10:15 松山 義子										【キ】リラククスヨガ 8:30～10:15 島田 はつこ	【キ】HOTヨガスクール ピューティセヨガ 8:30～10:20 松田 真唯子					【キ】HOTヨガスクール リンパヨガ 8:40～10:40 黒 65こ				
10:30																【キ】ボディリセット 10:10～10:35 足立 博子				【キ】オリジナル 水泳指導 10:15～10:45 渡辺 美佳	
11:00	【キ】ZUMBA 10:30～11:15 松山 義子	【キ】女性専用 HOTヨガスクール うららかヨガ 10:30～11:15 小松 日登美									【キ】ヨガ 10:30～11:15 島田 はつこ				【キ】アクア 10:45～11:30 叶夢				【キ】ボディリセット 10:45～11:30 水田 由美子	【キ】バレエ 10:30～11:15 高島 寿	
11:30																【キ】エアロCombo 11:10～11:35 大橋 元				【キ】エアロ Combo 11:30～12:15 SAVA	
12:00	【キ】エアロCombo 11:30～12:15 宮田 利彦	【キ】リフレッシュ ムーブ 11:30～12:15 小松 日登美		【キ】アクア 11:30～12:20 金井 運代							【キ】ZUMBA 11:30～12:15 高山 ゆか	【キ】BODYBALANCE 11:30～12:15 黒 さやか				【キ】エアロCombo 12:10～12:40 大橋 元				【キ】エアロ アップ 11:45～12:30 糟原 一典	
12:30	【キ】エアロシンプル 12:30～13:00 中西 重希子			【キ】アクア 12:30～13:00 金井 運代		【キ】パレエスクール 12:30～13:30 今泉 春香	【キ】女性専用 HOTヨガスクール 奥藤野ヨガ 12:30～13:30 大橋 麻紀				【キ】エアロCombo 12:30～13:15 西田 智				【キ】アクア 12:50～13:20 高山 ゆか	【キ】エアロシンプル 12:10～12:40 大橋 元				【キ】エアロ アップ 11:45～12:30 糟原 一典	
13:00																【キ】エアロ アップ 12:50～13:20 高山 ゆか				【キ】エアロ アップ 11:45～12:30 糟原 一典	
13:30	【キ】ピラティス 13:15～14:00 中西 重希子	【キ】女性専用 HOTヨガスクール リファインヨガ 13:00～14:00 小松 日登美							【キ】チャレンジ スイミング 13:10～14:10 黒 花裕		【キ】BODYPUMP 13:30～14:00 手島 佑貴				【キ】エアロ アップ 13:30～14:00 高山 ゆか	【キ】STEPCombo 13:55～14:40 木村 尚由紀				【キ】エアロ アップ 11:45～12:30 糟原 一典	
14:00				【キ】スイム多目的 13:40～14:10 大山 雄一郎					【キ】トッシュューズ 13:40～14:10 今泉 春香									【キ】エアロ アップ 13:30～14:00 高山 ゆか	【キ】STEPCombo 13:55～14:40 木村 尚由紀		
14:30											【キ】ボディリセット 14:15～15:00 百々 美希	【キ】女性専用 HOTヨガスクール ピューティセヨガ 14:00～15:00 石上 文雄				【キ】エアロ アップ 14:10～14:40 坂東 勇				【キ】エアロ アップ 13:30～14:00 高山 ゆか	
15:00	【キ】フラダンス 14:35～15:20 藤谷 薫子	【キ】KaQila 14:40～15:25 小倉 智子		かんたん スイミング 14:20～15:20 大山 雄一郎		JAZZ HIPHOP 14:00～15:00 hiro			かんたん スイミング 14:20～15:20 黒 花裕					【キ】ボディリセット 14:20～14:50 坂田 鏡子				【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子	【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子		
15:30											【キ】STEPCombo 15:15～16:00 橘 朱美				【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子				【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子	【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子	
16:00	フラダンス スクール 15:30～16:30 藤谷 薫子																				【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子
16:30									キッズスイミング 16:00～16:55		【キ】ZUMBA 16:15～17:00 橘 朱美									【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子	
17:00																					【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子
17:30									キッズスイミング 17:10～18:05												【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子
18:00																					【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子
18:30																					【キ】エアロ アップ 15:00～15:35 坂田 鏡子
19:00	【キ】RITMOS 18:30～19:15 Naomi	【キ】女性専用 HOTヨガスクール リンパヨガ 18:30～19:30 伊藤 唯絵							キッズスイミング 18:20～19:15		【キ】ZUMBA 18:30～19:00 KAORI	【キ】女性専用 HOTヨガスクール ピューティセヨガ 18:30～19:30 RHO				【キ】エアロ アップ 18:20～19:50 手島 佑貴	【キ】レベルアップ スイミング 18:15～18:15 下村 雅亮				【キ】エアロ Combo 18:50～19:35 栗崎 裕行
19:30			【キ】RPM 18:00～19:30 下村 雅亮								【キ】BODYPUMP 19:15～19:45 KAORI				【キ】エアロ アップ 18:20～19:50 手島 佑貴						【キ】エアロ Combo 18:50～19:35 栗崎 裕行
20:00	【キ】UBOUND 19:40～20:25 須田 美希					オリジナルSTEP 19:15～20:15 駒澤 悟															【キ】エアロ Combo 18:50～19:35 栗崎 裕行
20:30		【キ】女性専用 HOTヨガスクール 奥藤野ヨガ 20:00～21:00 藤広									【キ】フリースタイル ダンス 20:05～20:50 天野 光雄	【キ】女性専用 HOTヨガスクール 青藤ヨガ 20:00～21:00 RHO									【キ】エアロ Combo 18:50～19:35 栗崎 裕行
21:00	【キ】BODYSTEP 20:40～21:25 須田 美希			スイムサークル 20:15～21:15		オリジナルエアロ 20:20～21:30 駒澤 悟			トライアスロン スクール 20:00～21:30												【キ】エアロ Combo 18:50～19:35 栗崎 裕行
21:30											【キ】フリースタイル ダンス フラッシュアップ 21:10～21:55 天野 光雄									【キ】エアロ Combo 18:50～19:35 栗崎 裕行	
22:00																					【キ】エアロ Combo 18:50～19:35 栗崎 裕行
22:30																					【キ】エアロ Combo 18:50～19:35 栗崎 裕行

9:00	金 FRI					土 SAT					日 SUN					9:00
	Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オノノスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オノノスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オノノスタジオ	
9:30	【予】 バレエ 9:30~9:45 藤山 カリナ								キッズスイミング 9:30~9:45					キッズスイミング 9:30~9:45		
10:00																
10:30	【予】 リラククスヨガ 10:30~10:45 井上 明美	【女体専用】 HOTヨガスクール ビューティヨガ 10:30~11:30 福原 雅行			バレエスクール 10:30~10:50 藤山 カリナ	【予】 バレエ 10:30~10:45 SAYA			キッズスイミング 10:30~10:45		【予】 リラククスヨガ 10:30~10:45 菅田 珠子			キッズスイミング 10:30~10:45	【予】 バレエ 10:30~10:45 田中 早紀	
11:00																
11:30	【予】 ボディリセット 11:30~11:45 井上 明美					【予】 ヨガ 11:30~11:45 みさこ			キッズスイミング 11:30~11:45	クラシックバレエ センター 11:00~11:30 SAYA	【予】 エアロシンブル 11:30~11:30 中西 亜希子			キッズスイミング 11:30~11:45	バレエセンター 演習 11:15~12:15 田中 早紀	
12:00		【女体専用】 HOTヨガスクール ビューティヨガ 11:30~12:30 伊藤 紀子														
12:30	【予】 エアロCombo 12:30~12:45 hiro				【予】 アフア 12:15~13:00 井上 明美	【予】 BODYPUMP 12:00~12:45 藤永 幸斗					【予】 RITMOS 11:45~12:30 中西 亜希子					
13:00																
13:30	【予】 ピラティス 13:30~13:35 求藤 潤子			【予】 スイム多項目 13:10~13:40 下村 雅亮		【予】 BODYCOMBAT 13:30~13:45 泉山 真			オリジナル 水泳量中上級 12:45~13:30 渡辺 真佳		【予】 ボディメイクヨガ 12:50~13:35 中西 亜希子		【女体専用】 HOTヨガスクール ヨガ 13:00~14:00 小松 日登美	レベルアップ スイミング 12:45~13:45 福田 真穂		
14:00	【予】 エアロシンブル 13:50~14:20 求藤 潤子															
14:30						【予】 ZUMBA 14:00~14:45 野村 純子					【予】 UBOUND 14:00~14:30 加藤 万穂				カラダ整う ピラティス (2・4週目) 14:00~15:00 中西 亜希子	
15:00	【予】 ストレッチ 14:35~15:05 青山 美加				【予】 フリースタイル ダンス 14:25~15:10 岡 ちやか						【予】 ZUMBA 14:45~15:30 楠 朱美		【女体専用】 HOTヨガスクール ビューティヨガ 14:20~15:20 小松 日登美			
15:30						【予】 ラテン 15:00~15:30 大西 千穂子								【予】 アフア 15:00~15:30 福原 一美		
16:00	【予】 バレエ 15:25~16:10 青山 美加															
16:30																
16:30	【予】 バレエフロア レッスン 16:25~16:55 青山 美加															
17:00																
17:00																
17:30																
17:30																
18:00																
18:00																
18:30																
18:30																
19:00																
19:00																
19:30	【予】 UBOUND 18:00~18:30 大島 元	【女体専用】 HOTヨガスクール 奥原勇治 18:30~18:30 Minami														
20:00																
20:00	【予】 ボディメイク 18:30~20:20 大島 元															
20:30																
20:30																
21:00	【予】 BODYCOMBAT 20:35~21:05 LewMinaの3分	【女体専用】 HOTヨガスクール 5分 20:00~21:00 Minami														
21:00																
21:30																
21:30																
22:00																
22:00																
22:30																
22:30	Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オノノスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オノノスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オノノスタジオ	
	【予】 スタジオレッスン：7日目のレッスン終了10分後より プールレッスン：7日目のレッスン終了60分後より 新オアシスリザーブ (OASISLINKアプリ) にて予約可能です。															
	金 FRI					土 SAT					日 SUN					