2024.3.10改定

戸塚店　レッスンスケジュール　2024年4月1日～9月30日

有料スクール　キッズスクール　初心者にオススメ　中級者にオススメ

月 MON

スタジオ1
- 【予】エアロシンブル 9:35～10:20 岡田 友己
- 【予】STEPシンブル 10:35～11:05 岡田 友己
- 【予】アクティブシェイプ 11:20～12:05 鳥場 恵里奈
- 【予】BODYCOMBAT 12:40～13:25 西村 優
- 【予】BODYBALANCE 13:40～14:25 西村 優
- 【予】ZUMBA® 14:50～15:35 KA-YO
- 【予】エアロシンブル 15:50～16:35 Idumi
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】HIPHOP・R&B 17:00～18:15 MARIKA
- 【予】BODYPUMP 19:20～19:50 福山 由佳里
- 【予】RITMOS 20:10～20:55 NORI
- 【予】UBOUND 21:15～21:45 スタッフ

スタジオ2
- 【予】ストレッチ 10:30～11:00 鳥場 恵里奈
- 【予】リフレッシュムーブ 11:10～11:55 手塚 ちづる
- 【予】ピラティス 12:10～12:55 手塚 ちづる
- 【予】ベリーダンス 13:40～14:25 wakako
- 【予】バレエ 15:00～15:30 秋山 綾香
- 【予】バレエ 15:45～16:30 秋山 綾香
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】大人からはじめるバレエ 16:45～18:00 秋山 綾香
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】FREE STYLE 18:40～19:55 Tomoki
- 【予】ぐっずりヨガ 20:15～21:00 あさこ

スタジオ3
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】JAZZ(初級) 12:30～13:45 ラコーナ
- キッズスクール 体操 15:00～16:00
- キッズスクール 体操 16:15～17:15
- キッズスクール 空手 17:30～18:30
- キッズスクール トゥシューズ 18:45～20:15

プール
- キッズスクール スイミング 10:15～11:50
- スイム多種目 12:05～12:35 鈴木 真未
- キッズスクール スイミング 12:45～13:25
- スイミングスクール ※登録制(ベーシック) 13:45～14:45 青木 龍也
- キッズスクール スイミング 15:00～18:25
- スイム多種目 19:50～20:20 スタッフ

火 TUE

スタジオ1
- 【予】エアロシンブル 9:30～10:15 中野渡 快人
- 【予】ボディリセット 10:50～11:35 高橋 美穂
- 【予】ZUMBA® 11:55～12:40 叶 朝羽
- 【予】リラックスヨガ 13:00～13:45 MARI
- 【予】RITMOS 14:05～14:50 右田 かおり
- 【予】LESMILLS DANCE 15:10～15:40 大倉 祐花
- 【予】ボディリセット 16:20～16:50 手塚 ちづる
- 【予】アクティブシェイプ 19:10～19:55 手塚 ちづる
- 【予】BODYBALANCE 20:10～20:55 スタッフ
- 【予】BODYPUMP 21:15～22:00 スタッフ

スタジオ2
- 【予】ボディリセット 9:50～10:20 高橋 美穂
- 【予】STEPCombo 10:40～11:25 小東 勇太
- 【予】エアロCombo 11:45～12:30 小東 勇太
- 【予】BODYBALANCE 14:15～15:00 熊花 かをり
- 【予】ヨガ 15:20～16:05 MARI
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】HIPHOP・R&B 16:30～17:45 Angelo
- 【予】コアチャレンジ 19:00～19:15
- 【予】HIIT15 19:35～19:50
- 【予】HIPHOP 20:35～21:05 MARIKA
- 【予】HIPHOP 21:15～22:00 MARIKA

スタジオ3
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】やさしいストリートダンス 11:00～12:15 TAKU
- からだ活性エクササイズスクール ※登録制スクール 14:00～15:00 MARI

プール
- アクア 10:30～11:15 中野渡 快人
- スイム多種目 11:55～12:25 土田 加代子
- スイミングスクール ※登録制(スキルアップ) 12:35～13:35 土田 加代子

木 THU

スタジオ1
- 【予】橋名時太極拳 9:45～10:30 矢部 悦子
- 【予】骨盤スリム 10:45～11:30 矢部 悦子
- 【予】サルサシャイン 12:00～12:45 中井 麻紀子
- 【予】エアロCombo 13:05～13:50 岡田 友己
- 【予】STEPCombo 14:10～14:55 岡田 友己
- 【予】RITMOS 15:30～16:15 NAOYA
- キッズスクール 空手 17:30～18:30
- 【予】リラックスヨガ 18:55～19:40 あさこ
- 【予】BODYCOMBAT 20:00～20:45 服部 朋晃
- 【予】BODYATTACK 21:00～21:45 服部 朋晃

スタジオ2
- 【予】エアロシンブル 10:30～11:15 三井 恵子
- 【予】ヨガ 11:35～12:20 三井 恵子
- 【予】リラックスヨガ 12:50～13:35 三井 恵子
- 【予】ジャズ 14:15～15:00 坂野 未来
- 【予】ヨガ 15:20～16:05 坂野 未来
- 【予】バレエ 18:05～18:35 岩崎 緑
- 【予】バレエ 18:55～19:40 岩崎 緑
- 【予】ピラティス 20:00～20:45 亀井 今日子

スタジオ3
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】フリースタイルJAZZ(初級) 10:30～11:45 elKo
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】HIP HOP(初級) 12:00～13:15 おーぢ
- 社交ダンス ※登録制スクール 13:30～14:15 中井 麻紀子
- キッズスクール バレエ 15:00～16:00
- キッズスクール バレエ 16:10～17:10
- キッズスクール トゥシューズ 17:20～18:50
- 【予】HIIT15 19:15～19:30
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】トゥシューズ 20:05～21:20 岩崎 緑

プール
- 水中ウォーキング 11:30～12:00 関口 潤
- アクア 12:15～13:00 関口 潤
- スイミングスクール ※登録制(スキルアップ) 13:45～14:45 土田 加代子
- キッズスクール スイミング 15:00～18:25
- スイミングスクール ※登録制(スキルアップ) 19:00～20:00 青木 龍也

金 FRI

スタジオ1
- 【予】エアロシンブル 9:55～10:25 宮川 真希
- 【予】リフレッシュムーブ 10:45～11:30 河瀬 和美
- 【予】ピラティス 11:50～12:35 石塚 正人
- 【予】ヨガ 12:55～13:40 宮川 真希
- 【予】BODYCOMBAT 14:00～14:30 松下 哲也
- キッズスクール チアダンス 16:25～17:25
- キッズスクール チアダンス 17:35～18:35
- 【予】エアロCombo 19:05～19:50 Idumi
- 【予】UBOUND 20:10～20:40 スタッフ

スタジオ2
- 【予】リラックスヨガ 09:35～10:20 あさこ
- 【予】エアロシンブル 11:00～11:30 宮川 真希
- 【予】ストレッチ 12:00～12:30 宮川 真希
- 【予】フラダンス 12:55～13:40 吉田 千恵子
- 【予】タヒチアンダンス 14:00～14:45 Tsubaki
- 【予】リラックスヨガ 15:15～16:00 三富 三紀
- 【予】骨盤スリム 18:20～18:50 Idumi
- 【予】ホットヨガ 19:15～20:00 tomoco

スタジオ3
- フラダンススクール ※登録制 14:00～15:00 吉田 千恵子
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】大人からはじめるHIP HOP 20:30～21:45 Aya

プール
- キッズスクール スイミング 10:15～11:50
- スイム多種目 12:05～12:35 高山 佑人
- キッズスクール スイミング 12:45～13:25
- アクア 13:50～14:35 菅 麻以
- スイミングスクール ※登録制(内容検討) 19:30～20:30 高山 佑人

土 SAT

スタジオ1
- 【予】リラックスヨガ 10:00～10:45 三井 恵子
- 【予】エアロシンブル 11:05～11:50 三井 恵子
- 【予】UBOUND 12:15～12:45 スタッフ
- 【予】BODYSTEP 13:10～13:55 鈴木 里佳
- 【予】BODYCOMBAT 14:20～15:05 鈴木 里佳
- 【予】RITMOS 15:30～16:15 NORI
- 【予】エアロシンブル 16:35～17:20 斎藤 美千代
- 【予】ヨガ 17:40～18:25 あさこ

スタジオ2
- 【予】ら℃トレ 10:00～10:15
- 【予】コアチャレンジ 10:30～10:45
- 【予】ヨガ 11:05～11:50 MARI
- 【予】ダンスフィットネス 12:10～12:55 KEMA
- 【予】HIPHOP 13:15～14:00 KEMA
- 【予】フラダンス 14:30～15:15 菊井 典子
- 【予】STEPシンブル 15:45～16:15 斎藤 美千代
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】スキルアップ HIP HOP(初中級) 17:40～18:55 赤丸

スタジオ3
- キッズスクール 空手 09:10～10:10
- キッズスクール 空手 10:10～11:10
- キッズスクール バレエ 11:20～12:20
- キッズスクール バレエ・チア 12:30～13:30
- キッズスクール チアダンス 13:45～14:45
- キッズスクール バレエ・ダンス 15:00～16:00
- キッズスクール ダンス 16:15～17:15
- キッズスクール ダンス 17:30～18:30

プール
- キッズスクール スイミング 10:15～18:25

日 SUN

スタジオ1
- 【予】エアロシンブル 10:00～10:45 手塚 ちづる
- 【予】骨盤スリム 11:05～11:50 手塚 ちづる
- 【予】ラテン 12:10～12:55 Idumi
- 【予】UBOUND 13:15～14:00 山田洋史
- 【予】RITMOS 14:20～15:05 Kamal
- 【予】BODYCOMBAT 15:25～16:10 TAKUYA
- 【予】BODYATTACK 16:30～17:15 TAKUYA

スタジオ2
- 【予】ホットヨガ 9:45～10:30 鈴木 映子
- 【予】エアロシンブル 11:10～11:55 Idumi
- 【予】エアロCombo 12:15～13:00 手塚 ちづる
- 【予】バレエ 13:35～14:05 ラコーナ
- 【予】バレエ 14:20～15:05 ラコーナ
- 【予】ヨガ 15:30～16:15 深澤 和愛

スタジオ3
- 姿勢改善エクササイズ(※事前申込) 10:25～11:25 山本 嘉

プール
- キッズスクール スイミング 9:00～10:10
- アクア 10:30～11:15 小室 美帆
- スイム多種目 11:25～11:55 天野 華輔
- キッズスクール スイミング 12:15～15:30
- 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】バレエスキルアップ 15:30～16:45 ラコーナ