相模原24Plusレッスンスケジュール

2024年4月～2024年9月

有料スクール　初心者にオススメ　キッズスクール　中級者にオススメ

月 MON

Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール
ZUMBA 10:30～11:15 熊倉 香織	骨盤スリム 10:30～11:15 森田 聡美	【女性限定】 ビューティモヨガ 11:10～12:10 齊藤 佳奈子	キッズスイミング 11:00～12:15 スタッフ
エアロシンブル 11:35～12:05 森田 聡美	UBOUND 11:35～12:05 落合 祐		
BODYCOMBAT 12:25～12:55 落合 祐		【女性限定】 ベーシックヨガ 12:45～13:30 齊藤 佳奈子	
BODYPUMP 13:15～13:45 スタッフ	ボディメイクヨガ 13:05～13:50 みきこ		
エアロシンブル 14:05～14:35 雲田 和江	ショートレッスン 14：15～14：30	【女性限定】 骨盤ヨガ 14:15～15:15 みきこ	【有料】 かんたん スイミング 14:10～15:10 スタッフ
ヨガ 14:50～15:35 宮城 未来	ピラティス 14:55～15:25 雲田 和江		
		【女性限定】 StoneSPATime 15:40～16:10	
		【女性限定】 StoneSPATime 16:30～18:00	キッズスイミング 15:15～20:50
BODYCOMBAT 19:10～19:55 TAKUYA			
BODYATTACK 20:15～20:45 TAKUYA	ヨガ 19:45～20:30 MIWAKO	【女性限定】 ベーシックヨガ 19:45～20:30 石島 彩	
UBOUND 21:05～21:35 斎藤 光	ボディメイクヨガ 20:50～21:35 MIWAKO	【女性限定】 骨盤ヨガ 20:55～21:55 石島 彩	

火 TUE

Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール
エアロシンブル 10:25～11:10 古川 浩史			幼稚園スイミング 10:15～11:45 スタッフ ※開催日 別紙確認
ZUMBA 11:25～12:10 曽加	ヨガ 11:30～12:15 笠井 恵	【女性限定】 11:00～12:00 骨盤ヨガ 長谷川 奈緒	
24式太極拳 12:25～13:10 二ノ城 英介			アクア 12:30～13:00 小室 美帆
エアロCombo 13:25～14:10 水島 葉子	ボディリセット 13:25～14:10 長谷川 奈緒	【女性限定】 リラックスヨガ 12:35～13:35 齊藤 佳奈子	水中ウォーキング 13:20～13:50 金井 彩乃
ヨガ 14:30～15:15 長谷川 奈緒		【女性限定】 ビューティモヨガ 14:05～15:05 齊藤 佳奈子	
		【女性限定】 StoneSPATime 15:30～16:00	
キッズチアダンス 16:40～18:45		【女性限定】 StoneSPATime 16:30～18:00	キッズスイミング 15:15～20:50 ※16:25～17:45 キッズ専用
ZUMBA 19:20～20:05 高橋 真喜	ショートレッスン 19：00～19：15 UBOUND 19:30～20:00 スタッフ	【女性限定】 リラックスヨガ 19:00～20:00 Mari	
BODYCOMBAT 20:25～20:55 濵本 修平	BODYBALANCE 20:30～21:15 見玉 奈津美	【女性限定】 ビューティモヨガ 20:25～21:25 Mari	
RITMOS 21：15～22：00 山口 けいこ	BODYPUMP 21:35～22:05 奈良 直輝		

木 THU

Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール
エアロシンブル 10:40～11:25 秋山 拓実	BODYBALANCE 10:30～11:15 堂園 愛子	【女性限定】 ピラティス 11:15～12:00 大久保 美代子	幼稚園スイミング 10:15～11:45 スタッフ ※開催日 別紙確認
LESMILLS DANCE 11:45～12:30 堂園 愛子	ピラティス 11:40～12:25 秋山 拓実		
ZUMBA 12:45～13:15 秋山 拓実	ヨガ 12:45～13:15 大久保 美代子	【女性限定】 リラックスヨガ 12:30～13:30 YO-KO	アクア 12:30～13:00 小室 美帆
BODYPUMP 13:35～14:05 スタッフ			WaterInMotion 13:20～13:50 吉崎 会美
RITMOS 14:25～15:10 Kumiko	ヨガ 14:25～15:10 Hiromi	【女性限定】 骨盤ヨガ 14:00～15:00 YO-KO	
リフレッシュムーブ 15:30～16:15 Hiromi		【女性限定】 StoneSPATime 15:30～16:00	
		【女性限定】 StoneSPATime 16:30～18:00	キッズスイミング 15:15～20:50
ZUMBA 19:20～20:05 Achico	ショートレッスン 18：40～18：55 BODYPUMP 19:15～20:00 見玉 奈津美	【女性限定】 ベーシックヨガ 18:55～19:40 Mari	
BODYCOMBAT 20:30～21:15 Akiho	UBOUND 20:25～21:10 shi-ba	【女性限定】 リンパヨガ 20:05～21:05 福田 泰子	
BODYATTACK 21:35～22:05 Akiho	ピラティス 21:30～22:15 shi-ba	【女性限定】 ピラティス 21:25～22:10 福田 泰子	

金 FRI

Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール
RITMOS 10:30～11:15 hona	ヨガ 10:30～11:15 岩下 菜摘	【女性限定】 リラックスヨガ 11:15～12:00 澤瀉 美麗	キッズスイミング 11:00～12:15 スタッフ
BODYCOMBAT 11:35～12:20 秋元 望早			
ZUMBA 12:55～13:40 中島 知子	ヨガ 12:50～13:35 村井 さちこ	【女性限定】 骨盤ヨガ 12:25～13:25 澤瀉 美麗	水中ウォーキング 12:50～13:20 秋元 望早
ぐっすりヨガ 14:00～14:45 村井 さちこ		【女性限定】 リンパヨガ 13:50～14:50 安在 美和	【有料】 はじめて スイミング 14:00～15:00 スタッフ
		【女性限定】 StoneSPATime 15:30～16:00	
		【女性限定】 StoneSPATime 16:30～18:00	キッズスイミング 15:15～20:50 ※16:25～17:45 キッズ専用
ZUMBA 19:00～19:45 高橋 真喜	UBOUND 19:00～19:30 スタッフ	【女性限定】 StoneSPATime 18:40～19:25	
BODYBALANCE 20:05～20:35 Asahi		【女性限定】 骨盤ヨガ 19:45～20:45 Mari	
BODYCOMBAT 21:00～21:45 Asahi	ボディメイクヨガ 20:50～21:35 村井 さちこ	【女性限定】 リラックスヨガ 21:15～22:15 Mari	

土 SAT

Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール
エアロシンブル 10:40～11:10 藤波 友子		【女性限定】 骨盤ヨガ 10:30～11:30 tomoco	キッズスイミング 8:10～19:45 ※8:10～12:35 キッズ専用
ZUMBA 11:30～12:15 miku	リラックスヨガ 11:30～12:15 藤波 友子		
エアロCombo 12:35～13:20 水島 葉子	ショートレッスン 13：00～13：15	【女性限定】 ビューティモヨガ 12:00～13:00 MIWAKO	
BODYCOMBAT 13:40～14:10 スタッフ	ボディメイクヨガ 13:30～14:15 MIWAKO	【女性限定】 リラックスヨガ 13:45～14:45 Mari	
RITMOS 14:45～15:30 山口 けいこ	ヨガ 14:35～15:20 MIWAKO		
ZUMBA 15:45～16:30 高橋 真喜		【女性限定】 ベーシックヨガ 15:25～16:10 Mari	
GRIT 17:00～17:30 村川 学嗣	ヨガ 16:45～17:30 Hiromi	【女性限定】 StoneSPATime 16:45～17:30	
BODYATTACK 17:50～18:35 村川 学嗣		【女性限定】 骨盤ヨガ 18:00～19:00 Hiromi	
BODYCOMBAT 18:50～19:35 村川 学嗣			

日 SUN

Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール
		【女性限定】 リラックスヨガ 10:30～11:30 Mari	
BODYBALANCE 11:00～11:45 濵本 修平			
ヨガ 12:10～12:55 村井 さちこ	UBOUND 12:10～12:40 二口 涼	【女性限定】 骨盤ヨガ 12:00～13:00 Mari	
LESMILLS DANCE 13:15～14:00 濵本 修平		【女性限定】 StoneSPATime 13:30～14:00	
BODYPUMP 14:30～15:15 濵本 修平		【女性限定】 ダイナミックヨガ 14:25～15:25 Hiromi	
ヨガ 15:45～16:30 Hiromi			WaterInMotion 15:40～16:10 斎藤 光
GRIT 16:55～17:25 斎藤 光			
BODYCOMBAT 17:40～18:25 二口 涼			