南大沢24Plus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

- リラックスヨガ 10:20～11:05 佐藤 裕美
- ZUMBA® 11:20～12:05 ビルナ
- エアロシンプル 12:20～13:05 井田 章子
- 太極拳 13:25～14:10 大久保 朋美
- バレエ 14:40～15:10 沼口 賢一
- バレエ 15:25～16:10 沼口 賢一
- キッズチア 年中～小2 16:30～17:30
- キッズチア 小2～小6 17:40～18:40
- エアロシンプル 19:30～20:15 小東 勇太
- ZUMBA® 20:35～21:20 小東 勇太

スタジオ2

- 【有料】健康増進スクール 膝痛 らくらく体操 10:15～11:15 スタッフ
- らくトレ 12:25～12:40
- ヨガ 13:00～13:45 蔵田 千裕
- ベリーダンス 14:00～14:45 蔵田 千裕
- 【有料】骨盤シェイプ 15:00～16:00 高崎 玲子
- キッズバレエ 年中～小2 16:30～17:30
- キッズバレエ 小2～小6 17:40～18:40
- 【有料】ヨガ 19:50～20:50 Hiromi
- ヨガ 21:05～21:50 Hiromi

プール

- キッズスクール スイミング 10:15～11:15
- 【有料】泳ぎこみ 初級 11:15～12:15 小俣 泉
- 水中ウォーキング 12:35～13:05 小室 美帆
- アクア 13:15～13:45 小室 美帆
- スイム多種目 13:55～14:25 御領園 由紀
- キッズスクール スイミング 15:00～20:30

火 TUE

スタジオ1

- リラックスヨガ 10:15～11:00 榎 今日子
- BODYSTEP 11:20～11:50 古川 舞
- RITMOS 12:10～12:55 NAOYA
- プチボール エクササイズ 13:15～14:00 山本 奈美子
- ZUMBA® 14:20～15:05 留加
- オリジナル エアロダンス& トレーニング 15:25～16:10 山本 奈美子
- キッズダンス 小1～小6 16:30～17:30
- キッズダンス 小1～小6 17:40～18:40
- バレエ 19:00～19:30 栗原 海音
- バレエ 19:45～20:30 栗原 海音
- 【有料】バレエ バリエーション 20:40～21:10 栗原 海音

スタジオ2

- アクティブシェイプ 10:20～11:05 櫛引 晶子
- リフレッシュムーブ 11:20～12:05 櫛引 晶子
- リラックスヨガ 12:25～13:10 YO-KO
- らくトレ 13:35～13:50
- BODY BALANCE 14:15～15:00 古川 舞
- キッズダンス 年中～小2 15:20～16:20
- キッズ 体操園児 16:30～17:30
- キッズ 体操小学生 17:40～18:40
- BODYATTACK 20:00～20:30 スタッフ
- フリースタイルダンス 20:45～21:30 木谷 将紀

プール

- キッズスクール スイミング 10:15～11:15
- 水中ウォーキング 12:30～13:00 櫛引 晶子
- アクア 13:10～13:40 櫛引 晶子
- キッズスクール スイミング 15:00～19:35

木 THU

スタジオ1

- エアロシンプル 10:45～11:30 高木 裕子
- BODYPUMP 11:45～12:30 スタッフ
- ピラティス 12:55～13:40 奥 明代
- 骨盤スリム 14:00～14:45 加藤 早莉
- ヨガ 15:00～15:45 大西 尚子
- キッズダンス 年中～小2 16:30～17:30
- キッズダンス 小2～小6 17:40～18:40
- BODYSTEP 19:25～20:10 Hiromi
- BODYCOMBAT 20:30～21:15 スタッフ

スタジオ2

- 太極拳 10:30～11:15 長谷川 恵津子
- エアロCombo 11:55～12:40 高木 裕子
- BODYCOMBAT 13:00～13:45 上原 ゆかり
- コアリラックス 14:05～14:20
- キッズ 体操小学生 16:30～17:30
- キッズ 体操小学生 17:40～18:40
- キッズダンス 小5～中3 18:50～19:50
- ヨガ 20:30～21:15 Hiromi
- コアリラックス 21:30～21:45

プール

- キッズスクール スイミング 10:15～12:15
- クロールベーシック 13:30～14:00 金子 智一
- キッズスクール スイミング 15:00～20:00
- 【有料】スイミング 上級 20:05～21:05 広瀬 洋介

金 FRI

スタジオ1

- ヨガ 10:30～11:15 窪田 みゆき
- 【有料】ダンス スキルアップ 11:35～12:35 山口 満喜
- ZUMBA® 13:00～13:45 山口 満喜
- RITMOS 14:05～14:50 SAYO
- リラックスヨガ 19:40～20:25 清水 枝里子
- BODYPUMP 20:45～21:15 スタッフ

スタジオ2

- 【有料】太極拳 10:15～11:15 長谷川 恵津子
- STEPシンプル 11:30～12:00 武田 知子
- エアロシンプル 12:20～12:50 武田 知子
- ピラティス 13:05～13:50 奥 明代
- BODYCOMBAT 14:05～14:35 山口 満喜
- リラックスヨガ 15:05～15:50 春衣
- 【有料】※月2回開催※ バレエ 18:45～20:15 栗原 海音
- RITMOS 20:35～21:20 山口 けいこ

プール

- キッズスクール スイミング 10:15～11:15
- 【有料】はじめてスイミング 12:10～13:10 広瀬 洋介
- 水中ウォーキング 13:30～14:00 金子 洋子
- アクア 14:10～14:40 金子 洋子
- キッズスクール スイミング 15:00～20:30

土 SAT

スタジオ1

- 【雨天時】キッズランニング 年中～小6 9:00～10:00
- バレエ 10:25～11:10 櫛引 晶子
- アクティブシェイプ 11:30～12:15 櫛引 晶子
- ZUMBA® 12:35～13:20 櫛引 晶子
- BODYPUMP 13:40～14:25 スタッフ
- BODYCOMBAT 14:45～15:30 スタッフ
- キッズダンス 小5～中3 16:10～17:10

スタジオ2

- キッズ空手 年中～小6 9:00～10:00
- エアロシンプル 10:30～11:00 直井 千恵子
- リラックスヨガ 11:25～12:10 直井 千恵子
- BODY BALANCE 12:30～13:15 古川 舞
- ピラティス 13:35～14:20 塩沢 優
- キッズダンス 小1～小6 14:40～15:40
- HIP HOP 16:00～16:45 Kissa
- フリースタイルダンス 17:05～17:50 Kissa

プール

- キッズスクール スイミング 7:50～16:30
- 【有料】距離を泳ごう 16:50～17:50 岡野 洸太
- 【有料】泳ぎこみ 中級 18:00～19:00 岡野 洸太

日 SUN

スタジオ1

- ヨガ 10:30～11:15 清水 枝里子
- ZUMBA® 11:40～12:25 Achico
- BODYCOMBAT 12:40～13:25 Akiho
- 骨盤スリム 13:45～14:30 小室 美帆
- ヨガ 15:00～15:45 村井 さちこ
- エアロシンプル 16:10～16:55 高木 裕子
- エアロCombo 17:15～18:00 高木 裕子

スタジオ2

- 【有料】フラダンス 10:15～11:15 岡本 由美子
- 【有料】HIP HOP SCHOOL 11:30～12:30 MARIKA
- HIP HOP 12:45～13:30 MARIKA
- BODYATTACK 13:50～14:20 Akiho
- BODYPUMP 14:55～15:40 スタッフ
- コアリラックス 16:00～16:15

プール

- キッズスクール スイミング 7:50～12:20
- 【有料】泳ぎこみ 上級 12:40～13:40 広瀬 洋介
- アクアシェイプ 14:45～15:30 小室 美帆
- キッズスクール スイミング 15:30～18:00