

上大岡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

キッズスクール

初心者におすすめ

中級者にオススメ

	月 MON			火 TUE			水 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN				
	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ		
10:00																			10:00	
10:30	エアロシンプル 10:30～11:00 KA-YO		ラジオ体操 10:30～10:35	【女性限定】 うららかヨガ 10:30～11:15 矢口 麻紀	ホット ダイナミックヨガ 10:30～11:15 深澤 和愛	ラジオ体操 10:30～10:35	ピラティス 10:30～11:15 手塚 ちづる	ホット ベーシックヨガ 10:30～11:15 石川 智美	ラジオ体操 10:30～10:35	横名時太極拳 10:30～11:15 矢部 悦子	【女性限定】 ホット リラクソヨガ 10:30～11:15 KAORI	ラジオ体操 10:30～10:35	エアロシンプル 10:30～11:00 春日 康友		ラジオ体操 10:30～10:35	横名時太極拳 10:30～11:15 金森 良子	ホット ベーシックヨガ 10:45～11:30 成田 瑞穂	ラジオ体操 10:30～10:35	10:30	
11:00		ホット リラクソヨガ 10:45～11:30 菅 明美	ラクティブスクール 10:45～11:30 近藤 史也																11:00	
11:30	ZUMBA® 11:15～12:00 KA-YO																		11:30	
12:00				エアロシンプル 11:45～12:15 矢口 麻紀	ホット リラクソヨガ 11:45～12:30 三枝 律子		ヨガ 11:45～12:30 Riemi	【女性限定】 ホット リラクソヨガ 11:45～12:30 石川 智美	フリースペース	エアロシンプル 11:45～12:30 三富 三紀	ホット ダイナミックヨガ 11:45～12:30 KAORI		BODYATTACK 11:30～12:00 吉田 麻友子	ホット リラクソヨガ 11:30～12:15 春日 康友		UBOUND 11:30～12:15 スタッフ			12:00	
12:30	横名時太極拳 12:30～13:15 高橋 久美子	【女性限定】 ホット ベーシックヨガ 12:15～13:00 Natsu																時短トレーニング スクール 12:15～13:00 スタッフ		12:30
13:00				横名時太極拳 12:30～13:15 結城 靖博	ホットピラティス 13:00～13:30 三枝 律子					リフレッシュムーブ 12:45～13:30 三富 三紀	ホット ピラティス 13:00～13:45 塩浦 香織		LES MILLS DANCE 12:30～13:15 吉田 麻友子	【女性限定】 ホット ベーシックヨガ 12:45～13:30 TAMAKI		BODYCOMBAT 12:45～13:30 青木 拓海			13:00	
13:30							ZUMBA® 13:00～13:45 NORIKO	ホットヨガスクール 13:00～14:00 Riemi								【女性限定】 ホット リラクソヨガ 13:15～14:00 三井 恵子			13:30	
14:00	BODYBALANCE 13:45～14:30 スタッフ	ホットヨガスクール 13:30～14:30 Natsu		UBOUND 13:45～14:15 スタッフ						STRONG NATION™ 14:00～14:30 古川 真理	ホット ベーシックヨガ 14:15～15:00 三枝 律子		UBOUND 13:45～14:30 スタッフ	ホット リラクソヨガ 14:00～14:45 TAMAKI		GRIT 13:45～14:15 スタッフ			14:00	
14:30					ホットヨガスクール 14:00～15:00 三枝 律子		BODYPUMP 14:15～14:45 山城 絵梨		身体機能改善スクール 14:00～15:00 Natsu										14:30	
15:00								ホット ダイナミックヨガ 14:30～15:15 Riemi												15:00
15:30		ホット ピラティス 15:00～15:45 塩浦 香織																		15:30
16:00				ダンススクール 15:00～16:00 TSUDA						ZUMBA® 15:15～16:00 古川 真理										16:00
16:30						フリースペース														16:30
17:00			フリースペース	キッズスクール 空手 (年中～小6) 16:30～17:30						キッズスクール チアダンス (年中～小1) 16:30～17:30										17:00
17:30																				17:30
18:00				キッズスクール 空手 (年中～小6) 17:40～18:40						キッズスクール チアダンス (小2～小6) 17:40～18:40										18:00
18:30																				18:30
19:00	LES MILLS DANCE 19:00～19:45 堂園 愛子				ホット ベーシックヨガ 19:00～19:45 MAYU					キッズスクール チアダンス (小4～中3) 18:50～19:50	ホット ベーシックヨガ 19:00～19:30 佐藤 信之介					ダンススクール (月2回) 18:45～19:45 山口 満香				19:00
19:30		ホットヨガスクール 19:15～20:15 Natsu																		19:30
20:00											ホット リラクソヨガ 19:45～20:30 菅 明美									20:00
20:30	BODYCOMBAT 20:00～20:45 鈴木 里佳			BODYATTACK 20:15～20:45 遠藤 聖和	ホット ダイナミックヨガ 20:00～20:45 Natsuko		UBOUND 20:15～20:45 スタッフ			BODYPUMP 20:15～21:00 村川 学嗣										20:30
21:00		ホット ベーシックヨガ 20:45～21:30 堂園 愛子																		21:00
21:30	BODYBALANCE 21:00～21:45 Natsu			GRIT Strength 21:00～21:30 山城 絵梨	ホット リラクソヨガ 21:00～21:45 Natsuko		GRIT 21:15～21:45 佐藤 信之介			BODYATTACK 21:15～21:45 村川 学嗣	ホット ダイナミックヨガ 21:00～21:45 菅 明美									21:30
22:00																				22:00
22:30	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ		22:30
		月 MON			火 TUE			水 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			