

習志野24Plusレッスンスケジュール

2024年4月～9月

有料スクール

キッズスクール

初心者におすすめ

中級者におすすめ

	月 MON				火 TUE				水 WED				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN								
	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール					
10:00																																	
10:30																																	
11:00	リラックスヨガ 10:30～11:15 板井 美恵			水中ウォーキング 10:45～11:15 スタッフ	フラダンス 10:30～11:15 田村 典紀	HOT 骨盤スリム 10:30～11:15 岡田 千津香		KaQiLa 10:30～11:15 井上 千枝			HOT リンパヨガ 10:40～11:40 shiho		リラックスヨガ 10:30～11:10 Shiho		HOT ベーシックヨガ 10:45～11:45 矢野 めぐみ	キッズ スイミング 10:00～12:40		リラックスヨガ 10:45～11:30 Yuka	HOT リラックスヨガ 10:30～11:30 金子 守男		ZUMBA 10:30～11:15 YASUYO		HOT ピラティス 10:30～11:15 吉村 有理菜							キッズ スイミング 10:00～12:40			
11:30							キッズ スイミング 11:00～11:45					エアロシンブル 11:30～12:00 井上 千枝													エアロシンブル 11:30～12:00 YASUYO								
12:00	エアロシンブル 11:40～12:10 吉村 有理菜		HOT 骨盤ヨガ 11:35～12:35 板井 美恵		骨盤スリム 11:45～12:30 岡田 千津香	RPM 11:45～12:15 松本 由佳							リフレッシュ ムーブ 11:25～12:10 Shiho											エアロシンブル 11:50～12:20 Yuka									
12:30																																	
13:00	ピラティス 12:30～13:15 吉村 有理菜	RPM 12:30～13:00 千葉 崇貴											BODYPUMP 12:30～13:00 スタッフ		HOT ヨガ 12:10～13:10 Shiho		アクア 12:20～13:05 YASUYO								ヨガ 12:20～13:05 金子 守男	RPM 12:30～13:00 スタッフ							
13:30				アクア 12:45～13:30 樋口 円美	ZUMBA 12:50～13:35 久保田 純子																												
14:00	BODYSTEP 13:35～14:05 スタッフ												ピラティス 13:35～14:05 YASUYO	RPM 13:30～14:00 千葉 崇貴																			
14:30	コアピラティス 14:30～14:45 スタッフ			かんたん スイミング② 14:00～15:00 樋口 円美	ヨガ 13:55～14:40 Mami								ZUMBA 14:25～15:10 轟川 陽子				かんたん スイミング① 14:00～15:00 川村 利恵																
15:00																																	
15:30																																	
16:00																																	
16:30																																	
17:00	キッズ空手 (年中～小1) 16:35～17:35			キッズ スイミング 16:15～18:55	運動神経向上 スクール (小1～小3) 16:40～17:25																												
17:30																																	
18:00																																	
18:30	キッズ空手 (小2～小6) 17:45～18:45				運動神経向上 スクール (小4～小6) 17:45～18:30																												
19:00																																	
19:30	BODYPUMP 18:15～18:45 スタッフ												エアロシンブル 19:00～19:30 Yuka																				
20:00																																	
20:30	BODYCOMBAT 20:05～20:35 スタッフ				ヨガ 20:00～20:45 岡田 千津香								ZUMBA 19:50～20:35 Yuka	RPM 20:00～20:30 スタッフ	HOT ビューティモヨガ 19:50～20:35 板井 美恵																		
21:00																																	
21:30	ピラティス 20:55～21:40 川口 八重子				ZUMBA 21:00～21:45 宮本 ひらみ								UBOUND 21:00～21:30 スタッフ																				
22:00																																	
22:30																																	
23:00	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	
	月 MON				火 TUE				水 WED				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN								

休館日