

# 茨木24Plusレッスンプログラムスケジュール

## GW特別スケジュール2024年5月1日～5月6日

有料スクール 初心者にオススメ 中級者にオススメ

時間	5月6日 月 MON 9:00-19:00					5月1日 水 WED 09:00-23:00					5月2日 木 THU 09:00-23:00									
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	7thフロア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	7thフロア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	7thフロア					
9:00																				
9:30																				
10:00	エアロシンブル 10:00~10:30 鳥村 美也子	ピラティス 10:00~10:45 中川 弘佳		アクア 10:05~10:50 手島 祐貴																
10:30						ジャズダンス スクール 10:00~11:00 かわさき ともこ	スイミング スクール 10:00~11:00 かんたん 竹谷 チャレンジ 本郷				太極拳 9:45~10:30 吉岡 智子			エアロシンブル 10:00~10:30 富田 利彦	ウェーブ ストレッチ 10:00~10:45 石崎 依子	水中 ウォーキング 10:20~10:50 森岡 義和				
11:00											エアロシンブル 10:45~11:15 梅本 道代	BODYBALANCE 10:15~11:00 須田 美幸		アクア 10:05~10:50 新塚 めぐみ						
11:30	エアロCombo 11:00~11:45 粟津 裕行	ポディリセット 11:15~12:00 石崎 依子		キッズスクール スイミング 【ベビー】 10:55~12:00			※スイミング スクール 外部幼児指導員 11:00~12:00				エアロCombo 11:30~12:15 岸田 真	ポディリセット 11:30~12:15 梅本 道代		キッズスクール スイミング 【ベビー】 11:00~11:5	アクアシエイブ 11:05~11:35 新塚 めぐみ	青盤スリム 11:00~11:45 鳥村 美也子	ポディリセット 11:00~11:45 石崎 依子	アクア 11:10~11:40 森岡 義和		
12:00																				
12:30	ヨガ 12:10~12:55 粟津 裕行		フラダンス 12:15~13:00 梅川 理恵			カラダ整う ピラティス スクール 12:20~13:35 中西 亜希子					ポディシエイブ 12:35~13:00 岸田 真			アクアリセット 12:30~13:00 梅本 道代	STEPCombo 12:15~13:00 高島 玲佳	フリースタイル ダンス 12:00~12:45 中道 麻風	スイム多様目 12:25~12:55 下村 雅夫			
13:00																				
13:30	LES MILLS DANCE 13:10~13:40 宮本 真帆																			
14:00	STRONGNATION 13:55~14:25 宮本 真帆																			
14:30																				
15:00	UBOUND 14:45~15:15 松井 省悟	ヨガ 14:40~15:25 藤治 有紀子																		
15:30																				
16:00	RITMOS 15:35~16:20 大崎 麻紀																			
16:30																				
17:00																				
17:30	チアダンス スキルアップクラス 17:25~17:55 玉田 順子																			
18:00																				
18:30	キッズスクール チアダンス 18:00~19:00 玉田 順子																			
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 月 MON	25mプール	7thフロア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 火 THU	25mプール	7thフロア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 水 WED	25mプール	7thフロア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 木 THU	25mプール	7thフロア

		5月3日 金 FRI 09:00~19:00					5月4日 土 SAT 09:00~19:00					5月5日 日 SUN 09:00~19:00						
9:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	アロマ	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	アロマ	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	アロマ	9:00		
9:30																9:30		
10:00	エアロシンブル 10:00~10:30 鎌守 明美	太極拳 9:45~10:30 吉岡 智子														10:00		
10:30																10:30		
11:00		エアロシンブル 10:50~11:20 鎌守 明美														11:00		
11:30	ダンス フィットネス 11:00~11:45 天野 光達					エアロシンブル 11:05~11:35 新堀 めぐみ										11:30		
12:00		うららかヨガ 【女性限定】 11:40~12:25 鎌守 明美														12:00		
12:30	アクティブ シェイプ 12:05~12:50 加嶋 洋子					STEPCombo 11:55~12:40 新堀 めぐみ										12:30		
13:00		お楽しみ 12:45~12:55 スタッフ														13:00		
13:30	ストレッチ 13:10~13:55 加嶋 洋子	ボディメイクヨガ 13:10~13:55 中西 亜希子				フラダンス 13:10~13:55 藤田 美穂										13:30		
14:00																14:00		
14:30	ピラティス 14:15~15:00 中西 亜希子					BODYBALANCE 14:10~14:40 渡 静夏										14:30		
15:00																15:00		
15:30	【有料】 RITMOS 15:20~16:20 中西 亜希子					【時間】 LES MILLS DANCE 14:55~15:40 渡 静夏										15:30		
16:00																16:00		
16:30		キッズスクール 空手 18:10~17:10 藤山 仁				【時間】 BODYCOMBAT 16:55~18:25 渡 静夏										16:30		
17:00																17:00		
17:30						【時間】 ZUMBA 16:40~17:25 栗田 竜一										17:30		
18:00	キッズスクール 空手 17:20~18:20 藤山 仁															18:00		
18:30																18:30		
19:00																19:00		
19:30																19:30		
20:00																20:00		
20:30																20:30		
21:00																21:00		
21:30																21:30		
22:00																22:00		
22:30	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	アロマ	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	アロマ	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	アロマ	22:30		

【レッスンスケジュールについてのご案内】

- ◆スタジオレッスン・アクアレッスンは全てリザーブ予約制となります。  
※有料スクールは除きます。
- ◆リザーブ予約は、当日のレッスン終了10分後に7日先の同レッスンが予約可能です。  
※アクアレッスンは、レッスン終了60分後に7日先の同レッスンが予約可能です。
- ◆レッスンの予約につきましてはレッスン開始15分前迄となります。  
※レッスン開始15分前に空き枠がございましたら、ご参加いただけます。  
担当インストラクターにお問い合わせください。
- ◆レッスンのキャンセルにつきましてはレッスン開始時刻の15分前までとなります。  
ご参加できない場合は、必ずご自身でキャンセル処理を行っていただくようお願いいたします。
- ◆代行情報は東急スポーツオアシス茨木店ホームページにてご確認ください。

上記ご案内事項に関しましては期間中にも変更する場合がございます。ご了承下さい。

金 FRI

土 SAT

日 SUN