浦和24Plus　レッスンスケジュール

2024年4月1日～6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

- 【予】リラックスヨガ 10:15～11:00 田手 淳子
- 【予】HIIT 11:15～11:30
- 【予】エアロシンブル 11:45～12:30 渡邉 聡海
- 【予】HIP HOP 13:50～14:35 小野 京子
- 【予】BODY BALANCE 14:55～15:40 磯 美晴
- 【予】らくトレ 16:00～16:15
- 【予】らくトレ 16:25～16:40
- 【予】BODY BALANCE 20:10～20:55 山口 隆弘

スタジオ2

- 【予】エアロCombo 10:20～11:05 渡邉 聡海
- 【予】フラダンス 11:25～12:10 SACHIE
- 【予】ピラティス 12:30～13:15 kumeil (ｸﾒｨﾙ)
- 【予】太極拳 13:45～14:30 弘澤 成美
- 第1.3週目 太極拳スクール 弘澤 成美 第2.4週目 ボクシングスクール 吉澤 秀子 14:45～15:30
- ▼16:00～16:15 1・3・5週目 腕すっきり 2・4週目 お腹ひきしめ
- ▼16:25～16:40 1・3・5週目 足すっきり 2・4週目 背中ひきしめ
- キッズ ミライク 16:00～18:00
- 【予】BODYCOMBAT ビギナー 19:30～19:50
- 【予】BODYCOMBAT 20:00～20:45 渡邉聡海
- 【予】BODYPUMP 21:15～22:00 町田 裕美子

プール（2F）

- 【予】水中ウォーキング 10:40～11:10 Yuuka
- 【予】アクアシェイプ 11:20～11:50 Yuuka
- 【予】アクアシェイプ 13:30～14:00 渡邉 聡海
- 【予】アクア 14:10～14:40 渡邉 聡海

25mプール

- スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:30～11:30
- スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 11:40～12:40
- 有料スイミング ※使用コースは別紙参照 13:00～13:55
- スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 13:55～14:55
- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 15:00～18:20
- スイミングスクール 選手コース ※使用コースは別紙参照 18:20～20:30

火 TUE

スタジオ1

- 【予】バレエ 10:25～10:55 杉浦 大樹
- 【予】バレエ 11:10～11:40 杉浦 大樹
- 【予】エアロCombo 12:00～12:45 櫻井 由香
- 【初級】HIP HOP 13:05～13:35 MAKO
- 【予】HIP HOP 13:50～14:35 MAKO
- キッズ体操 15:00～18:20
- 【予】リラックスヨガ 21:25～22:10 飯森 杏奈

スタジオ2

- 【予】ストレッチ 10:15～10:30
- 【予】エアロシンブル 10:50～11:35 櫻井 由香
- 【予】ピラティス 11:55～12:40 西沢 美佳
- 【予】骨盤スリム 13:00～13:45 のりこ
- 【予】STEPシンブル 14:05～14:35 山口 遥
- 【予】エアロCombo 14:55～15:40 山口 遥
- 【予】ボディメイクヨガ 16:00～16:45 望月 沙紀
- 【予】BODYPUMP 19:30～20:15 高橋 ますみ
- 【予】エアロCombo 20:30～21:15 久保田 温郎

プール（2F）

- 【予】水中ウォーキング 10:40～11:10 園口 潤
- 【予】アクア 11:20～11:50 園口 潤
- 【予】水中ウォーキング 14:30～15:00 浜田 ヒロユキ
- 【予】アクア 15:10～15:40 浜田 ヒロユキ

25mプール

- スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:30～11:30
- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 11:30～12:20
- キッズスイミング 不定期開催 ※使用コースは別紙参照 12:15～13:40
- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 15:00～18:20
- スイミングスクール 選手コース ※使用コースは別紙参照 18:20～20:30

水 WED

スタジオ1

- 【予】コアリラックス 10:20～10:35
- 【予】ジャズダンス 10:55～11:40 原田 麻里
- 【予】リラックスヨガ 12:00～12:45 皇月 沙紀
- 【予】ピラティス 13:05～13:35 美鳥 らん
- 【予】バレエ 13:55～14:40 小原 妙子
- 【予】バレエ 15:00～15:45 小原 妙子
- キッズチアダンス 16:00～18:00
- 【予】バレエスタイルストレッチ 19:00～19:15
- 【予】バレエ 19:25～20:10 清川 雪三子
- 【予】深呼吸ストレッチ 20:25～20:40

スタジオ2

- 【予】STEPシンブル 10:30～11:00 美鳥 らん
- 【予】エアロCombo 11:20～12:05 美鳥 らん
- 【予】ZUMBA 12:25～13:10 小東 勇太
- 【予】STEPシンブル 13:30～14:00 小東 勇太
- 【予】エアロシンブル 14:20～15:05 小東 勇太
- キッズミライク 16:00～18:00
- キッズチアダンス 18:00～19:10
- 【予】LESMILLS DANCE ビギナー 19:45～20:05
- 【予】LESMILLS DANCE 20:20～21:05 大友 望
- 【予】BODYCOMBAT 21:20～21:50 大友 望

プール（2F）

- 【予】水中ウォーキング 10:30～11:00 菅 麻以
- 【予】アクア 11:10～11:40 菅 麻以
- スイム多種目 11:55～12:25 小野田 富士子
- 【予】アクア 14:10～14:55 篠原 ゆかり

25mプール

- スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:30～11:30
- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 11:30～12:10
- スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 13:00～14:00
- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 15:00～18:20
- スイミングスクール 選手コース ※使用コースは別紙参照 18:20～21:00

木 THU

スタジオ1

- 【予】ストレッチ 10:50～11:05
- 【予】バレエ 11:20～12:05 高橋 美恵子
- 【予】BODY BALANCE 12:25～13:10 スタッフ
- 【予】UBOUND 13:30～14:00 スタッフ
- 【予】リラックスヨガ 14:20～15:05 細井 真澄美
- 【予】らくトレ 15:25～15:40
- 【予】らくトレ 15:50～16:05
- ▼15:25～15:40 1・3・5週目 お腹ひきしめ 2・4週目 腕すっきり
- ▼15:50～16:05 1・3・5週目 背中ひきしめ 2・4週目 足すっきり
- 【予】HIIT 19:00～19:15
- 【予】UBOUND 19:30～20:00 落合 禄
- 【予】The☆15min 20:15～20:30

スタジオ2

- 【予】リラックスヨガ 10:20～11:05 三宅 幸子
- 【予】エアロシンブル 11:25～12:10 渡邉 聡海
- 【予】エアロCombo 12:25～13:10 渡邉 聡海
- 【予】骨盤スリム 13:25～14:10 津本 優子
- 【予】BODYSTEP 14:30～15:00 篠原 ゆかり
- 【予】リフレッシュムーブ 15:45～16:30 宮澤 秀子
- 【予】エアロシンブル 19:30～20:15 高橋 淳子
- 【予】BODYCOMBAT ビギナー 20:40～21:00
- 【予】BODYCOMBAT 21:10～21:55 落合 禄

プール（2F）

- 【予】水中ウォーキング 10:40～11:10 栗原 雅代
- 【予】アクア 11:20～11:50 栗原 雅代
- 【予】アクアリセット 14:00～14:30 高橋 明子
- 青泳ぎベーシック 14:40～15:10 高橋 明子
- スイム多種目 15:15～15:45 高橋 明子

25mプール

- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 9:45～10:40
- スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:30～11:30
- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 11:30～12:20
- スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 12:15～13:15
- スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 14:00～15:00
- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 15:00～18:20
- スイミングスクール 選手コース ※使用コースは別紙参照 18:20～20:30

土 SAT

スタジオ1

- 【予】リラックスヨガ 10:15～11:00 町田 裕美子
- 【予】UBOUND 13:30～14:00 スタッフ
- 【予】HIP HOP 14:15～15:00 加藤 日南子
- 【予】ベリーダンス 15:20～16:05 ミネルワ
- 【予】バレエ 16:25～17:10 安達 千華
- 【予】バレエ 17:25～17:55 安達千華

スタジオ2

- 【予】エアロCombo 10:15～11:00 林 加代子
- 【予】BODYPUMP 11:20～12:05 町田 裕美子
- 【予】BODY BALANCE 12:25～13:10 スタッフ
- 【予】STEPシンブル 13:30～14:00 井上 千枝
- 【予】KaQiLa 14:20～15:05 井上 千枝
- 【予】エアロCombo 15:25～16:10 井上 千枝
- 【予】ZUMBA 16:30～17:15 橋本 朋子
- 【予】BODYSTEP 17:30～18:15 小林淳子
- 【予】BODYCOMBAT 18:35～19:20 小林 淳子

プール（2F）

- 【予】アクア 10:30～11:00 浜田 ヒロユキ
- 【予】アクア 11:10～11:40 浜田 ヒロユキ
- 【予】アクア 19:45～20:15 小林 淳子

25mプール

- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 9:35～10:35
- スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:35～11:35
- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 11:40～12:50
- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 13:00～18:20

日 SUN

スタジオ1

- 【予】リラックスヨガ 10:15～11:00 ユウキ
- 【予】バレエ 11:20～12:05 栗原 雅音
- バレエスクール ヴァリエーション クラス 12:25～12:55
- 【予】BODY BALANCE 13:10～13:55 SACHIE
- CORE コンディショニング スクール 14:25～14:55 飯森 杏奈
- 【予】ヨガ 15:10～15:55 飯森 杏奈

スタジオ2

- 【予】ZUMBA 10:20～11:05 石島 彰
- 【予】エアロシンブル 11:25～12:10 青貝 夕子
- 【予】BODYCOMBAT 12:30～13:00 スタッフ
- 【予】BODYSTEP 13:20～13:50 大友 望
- 【予】UBOUND 14:10～14:40 大友望
- 【予】LESMILLS DANCE 15:00～15:45 阿部 暁都
- 【予】STEP Combo 16:05～16:50 阿部 暁都
- 【予】BODYCOMBAT 17:10～17:55 阿部 暁都

プール（2F）

25mプール

- キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 9:35～10:35