

# 2024年5月3日～5月6日 ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

有料スクール

初心者におすすめ

特別イベント

	5月3日(金) FRI				5月4日(土) SAT				5月5日(日) SUN				5月6日(月) MON			
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオS	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオS	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオS	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオS	プール
10:00																
10:30		【予】エアロシンブル 10:20～10:50 井上 千枝					【キッズ】ダンススクール ~10:30	【キッズ】スイミングスクール ~10:50				【キッズ】スイミングスクール ~10:50				
11:00	【予】フラダンス 10:35～11:20 ゆかこ			チャレンジスイミング 10:30～11:30 志田 公輝	【予】ヨガ 10:50～11:35 中村 ましろ	【予】エアロシンブル 10:40～11:25 宮川 真希			【予】RITMOS 10:50～11:35 tomo			【予】エアロシンブル 10:30～11:00 朝平 正美	【予】リラックスヨガ 10:30～11:15 天内 智子	【予】リフレッシュムーブ 10:30～11:00 関塚 聖子		
11:30		【予】エアロCombo 11:10～11:55 井上 千枝											【予】エアロシンブル 11:15～11:45 関塚 聖子			かんたんスイミング① 11:15～12:15 内田 翼
12:00	【予】UBOUND 12:00～12:45 久野 翔利			4泳法基礎マスター 11:45～12:45 志田 公輝	【予】UBOUND 11:50～12:35 久野 翔利	【予】ストレッチ 11:45～12:30 宮川 真希				【予】アクティブシェイプ 11:30～12:15 朝平 正美			【予】骨盤スリム 11:35～12:20 志賀 真澄			
12:30		【予】BODYSTEP 12:15～13:00 高木 智子					【予】ホットリラックスヨガ 12:00～12:45 中村 ましろ		【予】ヨガ 12:05～12:50 ヒカリ					【予】STEPシンブル 12:00～12:30 本間 友暁		
13:00	【予】UBOUND 13:00～13:30 久野 翔利			かんたんスイミング② 12:55～13:55 志田 公輝	【予】太極拳 13:20～14:05 村山 真理	【予】BODYBALANCE 12:50～13:35 SACHIE				【予】エアロCombo 12:40～13:25 高橋 晃一		【予】ホットヨガ 13:00～13:45 朝平 正美	【予】ヨガ 12:50～13:35 志賀 真澄	【予】エアロCombo 13:00～13:45 本間 友暁		【予】平泳ぎベーシック 12:30～13:00 内田 翼
13:30		【予】BODYCOMBAT 13:20～14:05 高木 智子							【予】リラックスヨガ 13:30～14:15 横溝 恵子	【予】STEPCombo 13:45～14:30 高橋 晃一						
14:00	【予】サルサシャイン 14:05～14:50 中井 麻紀子		【予】リラックスヨガ 13:50～14:35 青貝 タ子			【予】バーチャルボクシング 13:55～14:40 茂呂 一雄										【予】水中ウォーキング 14:00～14:30 Yuuka
14:30		【予】RITMOS 14:20～15:05 Yuu		【予】水中ウォーキング 14:30～15:00 中野渡 快人	【予】リラックスヨガ 14:30～15:15 内村 すま子			【予】水中ウォーキング 14:40～15:10 木山 拓郎					【予】ボディリセット 14:10～14:55 朝平 正美		【月2回】少人数制エアロビクス上達スクール 14:15～15:15 本間 友暁	【予】アクア 14:40～15:10 Yuuka
15:00			【予】ヨガ 14:55～15:40 青貝 タ子	【予】アクア 15:10～15:40 中野渡 快人		【予】ZUMBA 15:00～15:45 清水 枝里子			【予】UBOUND 14:45～15:30 澤田 好広	【予】ZUMBA 14:55～15:40 宮本 ひろみ						
15:30	【予】ヨガ 15:15～16:15 Rie						【予】アクア 15:20～16:05 木山 拓郎						【予】KaQiLa 15:15～16:00 井上 千枝	【予】ピラティス 15:20～16:05 朝平 正美		
16:00		キッズイベント 15:30～17:05		【キッズ】スイミングスクール 15:40～20:00		【予】ホットヨガ 15:30～16:15 西山 美奈子										
16:30						【予】BODYPUMP 16:15～17:00 落合 椋			【予】BODYCOMBAT 16:00～16:45 杉山 嵩憲	【予】LESMILLS DANCE 16:00～16:45 Lenn						
17:00					【予】【女性限定】うららかヨガ 16:55～17:40 西山 美奈子		チャレンジスイミング 16:45～17:45 TAKE									
17:30									【予】BODYSTEP 17:10～17:55 佐々木 美紀	【予】骨盤スリム 17:10～17:55 杉山 一三						【キッズ】スイミングスクール 15:40～20:00
18:00	【予】BODYCOMBAT 18:00～18:45 遠藤 和恵	【予】エアロCombo 17:45～18:15 吉岡 知美			【予】エアロCombo 17:25～18:10 阿部 暁都				【予】パレエ 17:25～18:10 Lenn				【予】BODYCOMBAT 17:30～18:15 落合 椋	【予】リラックスヨガ 17:35～18:20 西山 美奈子		
18:30					【予】リフレッシュムーブ 18:10～18:55 西山 美奈子		【予】HIT15 18:15～18:30	4泳法基礎マスター 18:00～19:00 TAKE								
19:00		【予】STEPCombo 18:35～19:20 吉岡 知美				【予】LESMILLS DANCE 18:30～19:15 阿部 暁都	【予】HIT15 18:45～19:00			【予】リラックスヨガ 18:15～19:00 杉山 一三			【予】UBOUND 18:45～19:30 澤田 好広 大友 望	【予】BODYPUMP 18:40～19:25 遠藤 和恵 杉山 嵩憲		
19:30			【予】HIT15 19:00～19:15													
20:00																

## ご注意ください!

当日(5/3(金))は除くは祝日営業となりますので、デイトム・イブニング・スマートビズ会員の方は別途時間外利用料1,650円(税込)をお支払いの上ご利用頂けます。営業時間10:00～20:00 スポーツオアシス本駒込店

15分間のショートレッスンはリザーブでのご予約ができませんが予約枠数の消化はございません。お気軽にご参加ください!!