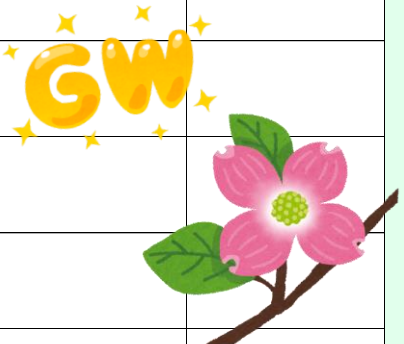


スポーツオアシス南大沢店 24Plus GW特別スケジュール

4月29日(月)昭和の日			5月3日(金)憲法記念日			5月4日(土)みどりの日			5月5日(日)こどもの日			5月6日(月)振替休日		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00														
10:30	リラックスヨガ 10:20~11:05 柴田 華奈	キッズスクール スイミング 10:15~11:15	ヨガ 10:30~11:15 窪田 みゆき		キッズスクール スイミング 10:15~11:15				リラックスヨガ 10:20~11:05 柴田 華奈	【有料】 健康増進 スクール 膝痛 らくらく体操 10:15~11:15 スタッフ	キッズスクール スイミング 10:15~11:15			
11:00														
11:30	BODYCOMBAT 11:20~12:05 神倉 茂樹 福田 昌平	【有料】 泳ぎこみ 初級 11:15~12:15 小侯 泉	【有料】 ダンス スキルアップ 11:35~12:35 山口 満喜	STEPシンプル 11:30~12:00 武田 知子					BODYCOMBAT 11:20~12:05 吉田 麻友子 福田 昌平	MAYUKO 降臨♪	【有料】 泳ぎこみ 初級 11:15~12:15 小侯 泉			
12:00														
12:30	HIP HOP 12:20~13:05 瀬戸 亮平	水中ウォーキング 12:35~13:05 小室 美帆		エアロシンプル 12:20~12:50 武田 知子	【有料】 はじめて スイミング 12:10~13:10 広瀬 洋介				BODYATTACK 12:20~13:05 吉田 麻友子 須山 弘子	らくトレ 12:25~12:40	水中ウォーキング 12:35~13:05 小室 美帆			
13:00														
13:30	太極拳 13:25~14:10 大久保 朋美	ヨガ 13:00~13:45 蔵田 千裕	ZUMBA® 13:00~13:45 山口 満喜	ピラティス 13:05~13:50 奥 明代	水中ウォーキング 13:30~14:00 金子 洋子				太極拳 13:25~14:10 大久保 朋美	ヨガ 13:00~13:45 蔵田 千裕	アクア 13:15~13:45 小室 美帆			
14:00														
14:30	バレエ 14:40~15:10 玉利 智祐	スィム多種目 13:55~14:25 御領園 由紀	RITMOS 14:05~14:50 SAYO	BODYCOMBAT 14:05~14:35 山口 満喜	アクア 14:10~14:40 金子 洋子				バレエ 14:40~15:10 玉利 智祐	ベリーダンス 14:00~14:45 蔵田 千裕	スィム多種目 13:55~14:25 御領園 由紀			
15:00														
15:30	バレエ 15:25~16:10 玉利 智祐	【有料】 骨盤シェイプ 15:00~16:00 高崎 玲子	JAZZ 15:10~15:55 SIO	リラックスヨガ 15:05~15:50 春衣					バレエ 15:25~16:10 玉利 智祐	【有料】 骨盤シェイプ 15:00~16:00 高崎 玲子				
16:00														
16:30														
17:00	キッズチア 年中~小2 16:30~17:30	キッズスクール スイミング 15:00~20:30			キッズスクール スイミング 15:00~20:30				キッズチア 年中~小2 16:30~17:30		キッズスクール スイミング 15:00~20:30			
17:30														
18:00	キッズチア 小2~小6 17:40~18:40	キッズバレエ 小2~小6 17:40~18:40							キッズチア 小2~小6 17:40~18:40					
18:30														
19:00														

レギュラー通り

レギュラー通り



祝日営業:10:00~20:00 (プール・マシン・スタジオは19:30まで)