ひと、とき、輝く TOKYU SPORTS OASIS

もりのみやキューズモール レッスンスケジュール

2018年10月▶2019年3月

有料スクール　初心者にオススメ　中級者クラス

	月				水				木				金				土				日			
9:00	スタジオ	フィットネスセンター	Rスタジオ	プール	スタジオ	フィットネスセンター	Rスタジオ	プール	スタジオ	フィットネスセンター	Rスタジオ	プール	スタジオ	フィットネスセンター	Rスタジオ	プール	スタジオ	フィットネスセンター	Rスタジオ	プール	スタジオ	Rスタジオ	プール	9:00
10:00					ヨガ 9:30〜10:30 安楽 静佳							キッズスクール スイミング 9:45〜12:00 スタッフ	コアリラックス 9:30〜9:45							キッズスクール スイミング 9:00 〜16:35 スタッフ				10:00
11:00	リラックスヨガ 10:00〜10:45 杉本 昇			キッズスクール スイミング 9:45〜12:15 スタッフ	うららかヨガ【女性限定】 10:45〜11:30 岡崎 順子				ストレッチ 10:15〜11:00 加嶋 洋子				ヨガ 10:00〜11:00 SAYA		【整】R30 10:30〜11:00 MOSSAインストラクター	水中ウォーキング 10:30 〜 11:00 平田 智子	リラックスヨガ 10:00〜11:00 Konomi		【整】R30 10:30〜11:00 MOSSAインストラクター		adidas YOGA 10:00〜10:45 みいたん	【整】R30 10:15〜10:45 MOSSAインストラクター		11:00
12:00	ピラティス 11:00〜11:45 杉本 昇		【整】R30 11:00〜11:30 MOSSAインストラクター		ジャズ 11:45〜12:30 玉田 順子		【整】R30 11:45〜12:15 大田 麻奈美	キッズスクール スイミング 11:15〜12:30 スタッフ	ピラティス 11:15〜12:00 加嶋 洋子				Group Centergy 11:15〜12:00 MOSSAインストラクター			アクア 11:15〜11:45 平田 智子	BarreWRX 11:20〜12:05 森中 浅佐美				Group Groove 11:00〜12:00 中島 由佳理			12:00
13:00	Group Groove 12:00〜12:45 MOSSAインストラクター				ピラティス 12:45〜13:30 菊川 由美子			水中ウォーキング 12:45〜13:15 大田 麻奈美	Group Blast 12:25〜13:10 中島 由佳理				Group Fight 12:15〜13:00 大田 麻奈美				ZUMBA 12:30 〜13:15 PARINDA		【整】R30 12:30 〜13:00 MOSSAインストラクター		ヨガ 12:15〜13:15 二軒谷 宏美	【整】R30 12:30〜13:00 MOSSAインストラクター		13:00
14:00	adidas BOXING 13:00〜13:45 スタッフ			水中ウォーキング 13:30〜14:00 楮原 一美	ZUMBA 13:50〜14:35 みいたん		R30 14:00〜14:30 MOSSAインストラクター	アクア 13:30〜14:00 大田 麻奈美	Group Centergy 13:30〜14:15 中島 由佳理			アクアリセット 13:45〜14:15 高山 ゆか	Group Groove 13:15〜14:00 大田 麻奈美				Group Centergy 13:30〜14:30 森中 浅佐美	Water Bag 14:00〜14:15			ピラティス 13:30〜14:15 二軒谷 宏美			14:00
15:00	HIP HOP 14:00〜15:00 橋口 真志		【整】R30 14:30〜15:00 MOSSAインストラクター	アクア 14:15〜14:45 楮原 一美				スイミング スクール 14:10〜15:10 スタッフ	ヨガ 14:35〜15:35 二軒谷 宏美		【整】R30 14:45〜15:15 MOSSAインストラクター	アクア 14:30〜15:00 高山 ゆか	リラックスヨガ 14:15〜15:00 西堀 菜津子								MOSSAプログラム 14:35〜15:20 MOSSAインストラクター			15:00
16:00				キッズスクール スイミング 15:10〜18:55 スタッフ	バレエ 14:55〜15:55 森中 浅佐美			キッズスクール スイミング 15:10〜18:55 スタッフ	ZUMBA 15:55〜16:40 PARINDA			キッズスクール スイミング 15:10〜18:55 スタッフ				キッズスクール スイミング 15:10〜18:55 スタッフ	Group Power 14:50〜15:50 MOSSAインストラクター				リラックスヨガ 15:40〜16:40 安楽 静佳	【整】R30 15:45〜16:15 MOSSAインストラクター		16:00
17:00																	ヨガ 16:25 〜17:25 久保 美恵子		【整】R30 16:30〜17:00 MOSSAインストラクター					17:00
18:00																	はじめてレッスン 17:40 〜18:40 スタッフ				Group Fight 17:00 〜18:00 MOSSAインストラクター			18:00
19:00									Group Core 18:30〜19:00 MOSSAインストラクター															19:00
20:00	ヨガ 19:00〜19:45 sayuri		【整】R30 19:30〜20:00 MOSSAインストラクター		Group Power 19:00〜19:45 杉本 昇	【整】Water Bag 19:00〜19:15 【整】SCT 19:30〜19:45	【整】R30 19:20〜19:50 MOSSAインストラクター		Group Centergy 19:15〜20:00 森中 浅佐美			スイミング スクール 19:00〜20:00 結城 雅裕	ピラティス 19:00〜19:45 山本 朋香	Water Bag 19:00〜19:15 Water Bag 19:30〜19:45										20:00
21:00	ZUMBA 20:00〜20:45 松山 泰子	【整】 SCT 20:25〜20:45			Group Fight 20:00〜20:45 杉本 昇		【整】Group Ride 20:10〜21:10 大原 真治		Group Blast 20:15〜21:00 坂上 大馬		【整】R30 20:30〜21:00 MOSSAインストラクター		HIIT15 20:00〜20:15 Group Fight 20:30〜21:15 田村 崇		【整】Group Ride 20:00〜21:00 下村 雅亮	スイムサークル 20:00 〜20:45 スタッフ							21:00
22:00	HIIT15 21:00〜21:15 BarreWRX 21:35〜22:20 マスダ 寛子		【整】R30 21:00〜21:30 MOSSAインストラクター 【整】R30 22:00〜22:30 MOSSAインストラクター		HIIT15 21:00〜21:15 リラックスヨガ 21:30〜22:15 森中 浅佐美		【整】R30 22:05〜22:35 MOSSAインストラクター		Group Groove 21:15〜22:00 MOSSAインストラクター		【整】R30 21:30〜22:00 MOSSAインストラクター		Group Power 21:30〜22:15 下村 雅亮											22:00
23:00																								23:00