

# 本厚木レッスンスケジュール

2019年4月~9月

有料スクール

初心者におすすめ

中級者にオススメ

	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール	
10:00																			10:00
10:30		コアリラックス 10:20~10:35																	10:30
11:00	気功 10:45~11:45 榎木 五美	タヒチアン 10:45~11:45 Tsubaki	かんたんスイミング スイミングスクール 10:30~11:30 川口 めぐみ	RITMOS 10:40~11:40 hona	セラピストが教える 身体塾 ~骨を交える~ 10:40~11:40 加藤 春比古	水中ウォーキング 10:30~11:00 スタッフ	エアロシンブル 10:30~11:15 矢口 麻紀	ジャズ 10:45~11:45 yuto	かんたんバタフライ マスター スイミングスクール 10:30~11:30 浅野 光祐	リラックスヨガ 10:30~11:30 鈴木 章子	ストレッチ 10:30~11:00 山川 弘文	エアロCombo 10:30~11:15 福島 正	ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン 大人からはじめる HIPHOP 10:30~11:45 えど	キッズスクール スイミング 10:00~12:25		adidas BOXING 11:00~11:45 今井 篤子	ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン テーマパークJAZZ 11:00~12:15 三好 優生	キッズスクール スイミング 10:00~12:25	11:00
11:30						はじめてスイミング スイミングスクール 11:10~12:10 岡崎 満													11:30
12:00			水中ウォーキング 11:45~12:15 スタッフ				リラックスヨガ 11:55~12:55 周田 洋子												12:00
12:30	エアロCombo 12:00~13:00 志水 聖子	骨盤底筋群 エクササイズ スクール 12:00~13:00 渡田 良子		リラックスヨガ 11:55~12:55 周田 洋子	ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン バレエ(初級) 11:55~13:10 Saku														12:30
13:00							骨盤スリム 12:30~13:15 矢口 麻紀												13:00
13:30	ピラティス 13:15~14:00 志水 聖子	ダンスフィットネス 13:20~14:05 KEMA	【予】ハイドロ トレーニング 13:30~14:00 渡田 良子	エアロシンブル 13:05~13:35 周田 洋子															13:30
14:00				エアロシンブル 13:05~13:35 周田 洋子															14:00
14:30	1,3,5週目GroupFight 2,4週目GroupPower 14:15~14:45 MOSSAインストラクター	ベリーダンス 14:15~15:15 YOSHINO		リフレッシュムーブ 13:45~14:30 ゆかこ	本極拳 13:35~14:35 高橋 矢	水中ウォーキング 13:50~14:20 渡田 良子	エアロCombo 13:35~14:35 岡田 友己		ピラティス インストラクターが 教える美容塾 スクール 13:15~14:30 山本 薫										14:30
15:00	UBOUND 15:00~15:30 スタッフ			ラテン 14:40~15:40 佐々木 純子	本極拳スクール 14:45~15:15 高橋 矢														15:00
15:30							ZUMBA 14:50~15:50 志水 聖子												15:30
16:00																			16:00
16:30																			16:30
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30	エアロCombo 19:00~19:45 水越 誠	【暗闇】 UBOUND 19:15~19:45 スタッフ		リラックスヨガ 19:10~20:10 小松田 真理子	【暗闇】 UBOUND 19:00~19:30 スタッフ														19:30
20:00																			20:00
20:30	Group Fight 20:00~21:00 齋藤 学	エアロシンブル 20:00~20:45 水越 誠			バレエ 19:45~20:15 yui														20:30
21:00																			21:00
21:30	RITMOS 21:15~22:00 山口 けいこ	【暗闇】 UBOUND 21:10~21:40 スタッフ			ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン バレエ(中級) 20:25~21:40 yui														21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30