多摩川レッスンスケジュール

2019年4月1日～9月30日

🟧 有料スクール　🟦 初心者にオススメ　⬜ 中級者にオススメ

火 TUE

スタジオ1	スタジオ2	HOTスタジオ	プール
🟧 ストレッチーズ（隔週 第1・3週目） 10:15～10:55 金子 由美 🟦 エアロシンプル 11:05～11:50 後藤 樹里 ⬜ エアロCombo 12:05～13:05 渡久地 里子 🟦 STEPシンプル 13:20～13:50 伊藤 雅隆 🟦 adidas BOXING 14:05～14:50 伊藤 雅隆 🟧 キッズ空手 16:05～18:15 🟦 STEPシンプル 19:00～19:30 倉方 てる美 ⬜ STEPCombo 19:40～20:25 倉方 てる美 🟦 Group Power 20:40～21:40 MOSSA インストラクター	🟦 リフレッシュムーブ 10:15～11:00 岡野 亮子 🟦 骨盤スリム 11:10～11:55 岡野 亮子 🟦 リラックスヨガ 12:05～13:05 後藤 樹里 🟦 ピラティス 13:15～14:00 斉田 薫 ⬜ アクティブシェイプ 14:10～14:55 金子 由美 🟧 ピラティススクール コントローニング 15:05～15:55 金子 由美 🟧 キッズチア 16:05～18:15 🟦 らくトレ 19:00～19:15 🟦 骨盤スリム 19:35～20:05 福島 正 🟦 リラックスヨガ 20:15～21:00 福島 正	⬜ ホットヨガ 13:20～13:50 後藤 樹里 ⬜ ホットヨガ 21:10～21:40 福島 正	🟧 スイミングスクール 幼稚園スイミング 10:00～10:50 スタッフ 🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 11:00～12:00 スタッフ 🟦 アクア 12:30～13:00 小林 淳子 🟦 水中ウォーキング 13:10～13:40 小林 淳子 🟧 スイミングスクール 13:50～18:10 スタッフ 16:10～17:15までプールご利用いただけません 🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 20:00～21:00 スタッフ

水 WED

スタジオ1	スタジオ2	HOTスタジオ	プール
🟦 ストレッチ 10:20～10:50 中村 緑 ⬜ ジャズ 10:55～11:40 中村 緑 🟦 ピラティス 11:50～12:35 武田 知子 ⬜ 骨盤スリム 12:50～13:20 武田 知子 🟦 【暗闇】UBOUND 13:35～14:05 スタッフ 🟧 【らくティブスクール】からだ活性 14:30～15:30 斉田 薫 🟧 キッズダンス 16:05～18:15 ⬜ HIP HOP 19:15～20:15 Chico 🟦 Group Active 20:30～21:30 岩口 真也	⬜ RITMOS 10:15～11:15 小原 純子 ⬜ ZUMBA 11:30～12:15 小原 純子 ⬜ Group Fight 12:30～13:15 MOSSA インストラクター ⬜ adidas YOGA 13:30～14:30 関 依子 🟦 フラダンス 14:45～15:45 ゆかこ 🟧 キッズ体操 16:05～18:15 🟦 バレエ 19:35～20:05 杉浦 大樹 ⬜ バレエ 20:15～21:15 杉浦 大樹 🟧 パ・ド・ドゥ 21:25～21:55 杉浦 大樹	🟦 ホットストレッチ 11:00～11:30 スタッフ	🟧 スイミングスクール アダルト・キッズスイミング 10:50～12:00 スタッフ 🟧 スイミングスクール 13:50～18:10 スタッフ 16:10～17:15までプールご利用いただけません 🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 19:10～20:10 スタッフ 🟦 アクアシェイプ 20:35～21:20 斉田 薫

木 THU

スタジオ1	スタジオ2	HOTスタジオ	プール
⬜ エアロCombo 10:30～11:15 後藤 樹里 🟦 エアロシンプル 11:30～12:00 後藤 樹里 🟦 BarreWRX 12:20～13:05 Lenn 🟦 Group Active 13:25～14:25 Lenn 🟦 リフレッシュムーブ 14:45～15:45 山口 明子 🟧 キッズ空手 16:05～18:15 🟦 エアロシンプル 19:15～20:00 金子 由美 ⬜ Group Blast 20:15～21:00 磯部 敦子 🟦 【暗闇】UBOUND 21:15～21:45 スタッフ	🟦 リラックスヨガ 10:20～11:20 関 依子 🟦 コアリラックス 11:30～11:45 🟦 Group Centergy 12:00～13:00 MOSSA インストラクター 🟦 ストレッチ 13:15～13:45 野中 ゆかり ⬜ ジャズ 13:50～14:35 野中 ゆかり 🟧 ジャズダンス 14:45～15:45 野中 ゆかり 🟧 キッズ体操 16:05～18:15 🟦 HIIT15 19:15～19:30 🟦 コアチャレンジ 19:40～19:55 🟦 ピラティス 20:10～20:55 金子 由美 🟦 Group Centergy 21:05～21:50 MOSSA インストラクター	⬜ ホットヨガ 12:20～12:50 後藤 樹里	🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 11:00～12:00 スタッフ 🟧 スイミングスクール 13:50～18:10 スタッフ 16:10～17:15までプールご利用いただけません 🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 19:00～20:00 佐々木 ⬜ アクア 20:05～20:50 水夫 🟦 クロールベーシック 20:55～21:25 水夫

金 FRI

スタジオ1	スタジオ2	HOTスタジオ	プール
🟦 ストレッチ 10:20～10:35 ⬜ RITMOS 10:55～11:55 石井 美栄 🟦 Group Power 12:15～13:00 岩口 真也 ⬜ Group Blast 13:15～14:00 岩口 真也 🟦 エアロシンプル 14:15～15:00 今井 篤子 🟦 adidas BOXING 15:10～15:40 今井 篤子 🟧 キッズチア 16:05～18:15 🟦 Group Power 19:15～20:00 大友 望 🟦 【暗闇】UBOUND 20:15～20:45 大友 望 ⬜ 【暗闇】Group Fight 21:00～21:45 勝又 恵子	🟧 太極拳スクール 10:15～10:35 🟦 太極拳 10:45～11:45 甲斐 由樹 🟦 【女性限定】うららかヨガ 12:00～13:00 花見 結花里 🟦 リラックスヨガ 13:10～14:10 IZUMI 🟦 バレエ 14:20～14:50 林 彦均 ⬜ バレエ 14:55～15:55 林 彦均 🟧 キッズバレエ 16:05～18:15 ⬜ ヨガ 19:45～20:30 西山 美奈子 🟦 【女性限定】うららかヨガ 20:45～21:30 西山 美奈子		🟧 幼稚園スイミング 10:00～10:55 スタッフ 🟧 スイミングスクール キッズスイミング 11:20～12:00 スタッフ 🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 12:00～13:00 スタッフ 🟦 アクア 13:15～13:45 坂本 和美 🟧 スイミングスクール 13:50～18:10 スタッフ 16:10～17:15までプールご利用いただけません 🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 19:10～20:10 スタッフ

土 SAT

スタジオ1	スタジオ2	HOTスタジオ	プール
🟧 運動神経向上スクール 9:20～10:55 スタッフ ⬜ ZUMBA 11:05～11:50 小東 勇太 ⬜ エアロCombo 12:00～12:45 小東 勇太 🟦 エアロシンプル 12:55～13:40 倉方 てる美 ⬜ アクティブシェイプSTEP 13:50～14:50 倉方 てる美 ⬜ Group Blast 15:05～15:50 岩口 真也 ⬜ 【暗闇】Group Fight 16:05～17:05 渡邉 聡海 🟦 【暗闇】UBOUND 17:20～17:50 スタッフ 🟦 GroupActive 18:05～19:05 岩口 真也 🟦 ピラティス 19:15～20:00 斎田 薫	🟦 ストレッチ 10:30～11:15 野中 ゆかり 🟦 ヨガ 11:30～12:30 金子 由美 ⬜ HIP HOP 12:40～13:40 Minachi ⬜ Group Groove 13:55～14:55 渡邉 聡海 🟦 ストレッチ 15:30～16:00 野中 ゆかり ⬜ ジャズ 16:05～17:05 野中 ゆかり 🟦 ヨガ 17:20～18:20 tomoco ⬜ バレエ 18:45～19:45 小原 妙子 🟧 クラシックバレエレッスン 20:05～21:05 小原 妙子	🟦 ホットストレッチ 12:40～13:10 スタッフ 🟦 ホットヨガ 18:40～19:10 tomoco	🟧 スイミングスクール キッズスイミング 10:00～11:00 スタッフ 🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 11:00～12:00 スタッフ 🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 12:15～13:15 スタッフ 🟧 スイミングスクール 13:50～18:10 スタッフ 16:10～17:15までプールご利用いただけません 🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 19:00～20:00 スタッフ 🟧 スイミングスクール アダルトスイミング 20:15～21:15 スタッフ

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	HOTスタジオ	プール
🟦 エアロシンプル 11:05～11:50 小林 淳子 🟦 Group Power 12:05～13:05 岩口 真也 🟦 【暗闇】UBOUND 13:20～13:50 スタッフ ⬜ エアロCombo 14:00～15:00 渡邉 聡海 ⬜ 【暗闇】Group Fight 15:30～16:30 渡邉 聡海 ⬜ Group Blast 16:45～17:45 渡邉 聡海	🟦 リフレッシュムーブ 10:15～11:00 山口 明子 🟦 ピラティス 11:10～11:55 山口 明子 🟦 ストレッチ 12:10～12:40 中村 緑 🟧 ファンキージャズレッスン 12:50～14:00 中村 緑 🟦 Group Centergy 14:10～14:55 MOSSA インストラクター ⬜ RITMOS 15:10～16:10 原 枝利子 🟦 リラックスヨガ 16:30～17:30 原 枝利子		⬜ アクア 12:05～12:50 小林 淳子