南大沢24Plus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

月 MON

スタジオ1

- リラックスヨガ 10:20〜11:20 佐藤 裕美
- コアチャレンジ 11:40〜11:55
- エアロシンプル 12:10〜12:40 井田 章子
- STEPCombo 12:55〜13:40 井田 章子
- RITMOS 14:00〜15:00 KUMIKO
- ヨガ 15:20〜16:05 酒井 陽子
- キッズ スクール 16:15〜19:00
- STEPCombo 19:15〜20:00 小野 京子
- エアロCombo 20:15〜21:15 ななみ
- 【暗闇】 Group Fight 21:30〜22:15 MOSSA インストラクター

スタジオ2

- Group Active 10:30〜11:30 MOSSA インストラクター
- Group Blast 11:50〜12:35 MOSSA インストラクター
- 太極拳 12:55〜13:55 結城 晴博
- BarreWRX 14:15〜14:45 宮口 賢一
- バレエ 14:55〜15:55 宮口 賢一
- 有料スクール 骨盤シェイプ 16:10〜17:10 高崎 玲子
- BAILABAILA 19:20〜20:05 尾崎 全子
- Group Centergy 20:20〜21:05 MOSSA インストラクター
- フリースタイルダンス 21:20〜22:20 SIO

プール

- キッズスクール スイミング 10:15〜11:55
- Water In Motion 12:50〜13:20 スタッフ
- アクア 13:30〜14:15 平尾 恵子
- スイム多種 14:25〜14:55 御領園 由紀
- キッズスクール スイミング 15:00〜20:20
- クロールベーシック 20:30〜21:00 金子 智一

レッスンルーム

- 膝痛らくらく体操 10:30〜11:30 井上 琢治
- 太極拳 有料レッスン 11:40〜12:40 結城 晴博
- バレエ 有料レッスン 12:55〜13:55 宮口 賢一
- キッズスクール 15:00〜19:00

火 TUE

スタジオ1

- リラックスヨガ 10:15〜11:15 榎 今日子
- STEPシンプル 11:30〜12:00 水越 誠
- BAILABAILA 12:15〜13:00 水越 誠
- プチボール エクササイズ 13:10〜13:55 山本 奈美子
- ZUMBA 14:15〜15:00 西片 八重子
- オリジナル エアロダンス＆トレーニング 15:10〜16:10 山本 奈美子
- キッズ スクール 16:15〜19:00
- 【予】【暗闇】 UBOUND 19:30〜20:00 今村 貴斗
- Group Power 20:20〜21:20 北村 麻衣
- コアリラックス 21:40〜21:55

スタジオ2

- エアロCombo 10:30〜11:15 水越 誠
- フラダンス 11:45〜12:45 萩埜 怜
- Group Fight 13:15〜14:00 MOSSA インストラクター
- リフレッシュムーブ 14:15〜15:00 柳引 晶子
- バレエの基本のき 15:15〜16:15 柳引 晶子
- コアチャレンジ 19:45〜20:00
- RITMOS 20:15〜21:15 畑田 美紀
- ヨガ 21:30〜22:15 畑田 美紀

プール

- キッズスクール スイミング 10:15〜11:55
- 水中ウォーキング 12:30〜13:00 柳引 晶子
- アクア 13:10〜13:40 柳引 晶子
- かんたん スイミング① 初級 14:00〜15:00 高橋 智也
- キッズスクール スイミング 15:00〜18:45
- かんたん スイミング② 初級・中級 19:30〜20:30 高橋 智也
- アクア 20:45〜21:30 水夫

レッスンルーム

- フラダンス スクール 10:25〜11:25 萩埜 怜
- 【THE★STAGE】 ブロードウェイ JAZZ 11:40〜12:55 三好 優生
- キッズスクール 15:00〜20:00
- 【THE★STAGE】 HOUSE 20:15〜21:30 shu_hei

木 THU

スタジオ1

- 太極拳 10:30〜11:30 長谷川 恵津子
- Group Power 11:45〜12:30 北村 麻衣
- ピラティス 12:45〜13:30 鈴木 章子
- 骨盤スリム 13:50〜14:35 みなみ
- ヨガ 14:50〜15:50 MIKI
- キッズ スクール 16:15〜19:00
- Group Blast 19:20〜20:05 北村 麻衣
- 【暗闇】 Group Fight 20:20〜21:20 MOSSA インストラクター
- 【予】【暗闇】 UBOUND 21:35〜22:20 スタッフ

スタジオ2

- エアロシンプル 10:45〜11:30 高木 裕子
- エアロCombo 11:45〜12:30 高木 裕子
- Group Groove 12:45〜13:30 小森 綾芽
- ベリーダンス 13:40〜14:40 Kayo
- ジャズダンス 14:55〜15:55 akane
- コアリラックス 16:10〜16:25
- 【女性限定】 うららかヨガ 19:00〜20:00 榎 今日子
- ヨガ 20:15〜21:15 Hiromi
- ZUMBA 21:40〜22:25 工藤 哲也

プール

- キッズスクール スイミング 10:15〜11:55
- プールビギナー 12:15〜12:45 金子 智一
- チャレンジ スイミング 中級 13:15〜14:15 金子 智一
- Water In Motion 14:25〜14:55 スタッフ
- キッズスクール スイミング 15:00〜20:00
- かんたん スイミング 初級 20:05〜21:05 廣瀬 洋介

レッスンルーム

- キッズスクール 15:00〜20:15

金 FRI

スタジオ1

- ヨガ 10:30〜11:15 窪田 みゆき
- Group Centergy 11:30〜12:15 古川 舞
- Group Active 12:50〜13:50 古川 舞
- ZUMBA 14:05〜14:50 山口 瀟喜
- RITMOS 15:00〜16:00 臥雲 由希子
- コアリラックス 16:10〜16:25
- リラックスヨガ 19:20〜20:05 清水 枝里子
- ZUMBA 20:20〜21:20 清水 枝里子
- Group Power 21:35〜22:20 MOSSA インストラクター

スタジオ2

- エアロCombo 10:25〜11:10 武田 知子
- STEPシンプル 11:20〜11:50 武田 知子
- エアロシンプル 12:00〜12:45 武田 知子
- フリースタイルダンス 13:00〜13:45 山口 瀟喜
- 骨盤ヨガ 14:05〜14:50 TOMOKA
- ヨガ 15:05〜16:05 TOMOKA
- HIIT 19:00〜19:15
- エアロCombo 19:30〜20:15 水島 葉子
- 骨盤スリム 20:30〜21:15 水島 葉子

プール

- キッズスクール スイミング 10:15〜11:55
- はじめて スイミング 初級 12:10〜13:10 御領園 由紀
- 水中ウォーキング 13:30〜14:00 水夫
- アクア 14:10〜14:40 水夫
- キッズスクール スイミング 15:00〜20:20

レッスンルーム

- 【THE★STAGE】 バレエ 13:00〜14:15 大久保 波季

土 SAT

スタジオ1

- バレエ 10:20〜11:20 柳引 晶子
- アクティブ シェイプ 11:35〜12:20 柳引 晶子
- ZUMBA 12:35〜13:20 柳引 晶子
- 【予】【暗闇】 UBOUND 13:50〜14:20 スタッフ
- RITMOS 14:45〜15:45 児玉 紗依
- Group Active 16:05〜17:05 MOSSA インストラクター
- Group Power 17:30〜18:30 大坪 亮太
- 【暗闇】 Group Fight 18:50〜19:50 MOSSA インストラクター

スタジオ2

- エアロシンプル 10:30〜11:00 重井 千恵子
- リラックスヨガ 11:15〜12:15 重井 千恵子
- ヨガ 12:30〜13:15 重井 千恵子
- Group Blast 14:50〜15:35 古川 舞
- HIPHOP 16:05〜17:05 Kissa
- フリースタイルダンス 17:20〜18:20 ATSUKO

プール

- キッズスクール スイミング 10:00〜16:30
- スイム多種目 17:20〜17:50 スタッフ
- かんたん スイミング② 初級・中級 18:00〜19:00 廣瀬 洋介

レッスンルーム

- キッズスクール 10:00〜17:30

日 SUN

スタジオ1

- ヨガ 10:30〜11:30 清水 枝里子
- BAILABAILA 11:45〜12:30 山本 知子
- Group Fight 12:55〜13:40 MOSSA インストラクター
- Group Power 13:55〜14:40 MOSSA インストラクター
- ヨガ 14:50〜15:50 Yurina
- ZUMBA 16:05〜17:05 三島 愛
- 【予】【暗闇】 UBOUND 17:25〜18:10 スタッフ

スタジオ2

- フラダンス 10:30〜11:30 岡本 由美子
- Group Centergy 11:45〜12:30 MOSSA インストラクター
- HIPHOP 12:50〜13:50 MARIKA
- Group Groove 15:10〜15:55 MOSSA インストラクター
- HIIT15 16:45〜17:00
- エアロシンプル 17:15〜18:00 高木 裕子
- エアロCombo 18:15〜19:15 高木 裕子

プール

- Watre In Motion 14:20〜14:50 スタッフ
- アクア 15:00〜15:30 平尾 恵子