桂川24Plusレッスンスケジュール

2019年5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

アリーナ
- 10:00～10:45 ジャズ 村上 紗英
- 11:15～12:00 Group Fight 東 鈴子
- 12:30～12:45 ウェーブリングストレッチ 鎮守 明美
- 13:00～13:45 Group Blast 中山 虎太朗
- 14:30～15:15 エアロシンプル 五十嵐 里佳
- 15:00～15:45 ZUMBA マスダ 寛子
- 17:30～18:15 キッズスクール フットサル 園4歳～小2
- 18:35～19:20 キッズスクール フットサル 小3・小4
- 19:40～20:25 キッズスクール フットサル 小5・小6
- 20:55～21:40 Group Groove 向井 沙織
- 21:55～22:40 Group Power MOSSAインストラクター

スタジオ1
- 10:10～10:40 Breast Motion Exercise
- 10:55～11:40 リラックスヨガ JUNKO
- 12:50～13:35 ピラティス Nicky
- 13:50～14:35 リフレッシュムーブ マスダ 寛子
- 14:45～15:45 バレエ 曽田 夢栄
- 16:00～17:00 キッズスクール バレエ 園児
- 17:10～18:10 キッズスクール バレエ 小学生
- 18:45～19:00 サーキット スタッフ
- 19:15～20:00 ZUMBA 中川 さやか
- 20:15～21:15 ヨガ 川島 千裕
- 21:30～22:00 【予】UBOUND スタッフ

Rスタジオ
- 10:15～10:45 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 18:30～19:00 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 19:15～19:45 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 20:00～21:00 【予】Group Ride MOSSAインストラクター

プール
- 10:00～10:30 水中ウォーキング 叶夢
- 10:45～11:15 アクア 叶夢
- 12:10～13:10 チャレンジスイミング 園江 幸代
- 13:30～14:00 アクア 鎮守 明美
- 19:15～19:45 プールビギナー スタッフ
- 20:30～21:00 アクア 中川 さやか

火 TUE

アリーナ
- 10:10～10:25 Hiit15 スタッフ
- 10:55～11:25 STEPシンプル 石井 誠
- 11:45～12:45 Group Active 田中 真海
- 13:00～13:45 ZUMBA PARINDA
- 14:00～14:45 RITMOS PARINDA
- 15:00～15:45 ボディリセット 眉崎 景三
- 16:30～17:30 キッズスクール 体操 園児
- 17:35～18:35 キッズスクール 体操 小学生
- 19:00～20:00 Group Active MOSSAインストラクター
- 20:15～21:00 RITMOS 高橋 京緒子
- 21:20～22:05 Group Fight MOSSAインストラクター

スタジオ1
- 10:00～10:45 リフレッシュムーブ 石井 誠
- 11:00～12:00 フラダンス 西川 榛子
- 12:20～13:20 リラックスヨガ 桐井 香苗
- 13:35～14:05 【予】UBOUND スタッフ
- 14:20～14:35 コアリラックス スタッフ
- 14:50～15:50 ヨガ 東末
- 16:30～17:00 レンタルスタジオ
- 17:00～17:30 レンタルスタジオ
- 17:30～18:00 レンタルスタジオ
- 18:30～18:45 サーキット スタッフ
- 19:00～19:45 エアロスターX 岸田 恵
- 20:00～20:45 BAILABAILA 岸田 恵
- 21:00～21:45 Group Centergy MOSSAインストラクター

Rスタジオ
- 11:05～11:35 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 19:20～19:50 【予】R30 山口 みゆき
- 20:20～20:50 【予】R30 山口 みゆき
- 21:45～22:30 トライアスロンスクール バイク

プール
- 10:00～10:30 アクア30 川脇 惇平
- 11:00～11:45 キッズスクール スイミング ベビー・幼児
- 14:00～14:45 アクア45 中川 さやか
- 20:45～21:30 トライアスロンスクール プール

水 WED

アリーナ
- 10:00～10:45 ZUMBA 上山 奈津美
- 11:00～11:55 Salsation 上山 奈津美
- 12:10～12:55 Group Centergy MOSSAインストラクター
- 13:05～13:50 BAILABAILA 境足 圭造
- 14:00～14:45 Group Fight MOSSAインストラクター
- 14:55～15:40 エアロコンボ 木下 ヒロ
- 16:10～17:10 キッズスクール フットサル 小学3.4年生
- 17:15～18:15 キッズスクール フットサル 小学5.6年生
- 18:40～19:25 Group Power MOSSAインストラクター
- 19:45～20:30 Group Blast 中山 虎太朗
- 20:45～21:30 ZUMBA SAORI

スタジオ1
- 9:50～10:35 【女性限定】うらら力ヨガ 原 ももこ
- 10:50～11:50 太極拳 丹川 松子
- 12:00～12:45 ジャズ 境足 圭造
- 13:00～13:45 リラックスヨガ 原 ももこ
- 14:00～15:00 JAZZ 境足 圭造
- 15:30～16:30 キッズスクール チアダンス 園児
- 16:35～17:35 キッズスクール チアダンス 小学生
- 17:40～18:40 キッズスクール チアダンス 大会クラス ※コーチ選抜者のみ
- 19:00～19:45 フラダンス 神崎 さよみ
- 20:00～20:30 ボディリセット 神崎 さよみ
- 20:50～21:20 【予】UBOUND スタッフ
- 21:45～22:00 コアチャレンジ SAORI

Rスタジオ
- 12:00～12:30 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 19:20～19:50 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 20:10～21:10 【予】Group Ride 山口 みゆき

プール
- 10:00～10:30 水中ウォーキング 鎮守 明美
- 10:45～11:15 アクア 鎮守 明美
- 11:30～12:00 ワンポイントスイム 眞井 玲子
- 12:10～13:10 チャレンジスイミング 眞井 玲子
- 14:15～14:45 アクアリセット 原 ももこ
- 15:25～16:20 キッズスクール スイミング 園児・小学生
- 16:30～17:25 キッズスクール スイミング 園児・小学生
- 17:35～18:30 キッズスクール スイミング 小学生
- 20:00～20:30 Water In Motion スタッフ

金 FRI

アリーナ
- 10:00～10:45 STEPシンプル 木下 ヒロ
- 11:00～11:45 Group Power MOSSAインストラクター
- 11:45～12:45 HIP HOP RUNA
- 13:00～13:45 BAILABAILA JUNKO
- 13:55～14:40 Group Groove 田中 真海
- 15:05～15:50 Group Blast MOSSAインストラクター
- 16:30～17:30 キッズスクール 体操 園児
- 17:35～18:35 キッズスクール 体操 小学生
- 18:55～19:40 HIP HOP 向井 沙織
- 20:05～20:50 Group Fight MOSSAインストラクター
- 21:10～21:55 Group Blast 児島 早裕

スタジオ1
- 9:45～10:15 ストレッチ スタッフ
- 10:30～11:30 リラックスヨガ 木下 ヒロ
- 12:45～13:45 健美操 島田 美紀
- 13:55～14:55 骨盤リズム 時岡 由佳
- 15:00～15:45 ヨガ JUNKO
- 15:15～15:30 コアリラックス スタッフ
- 15:45～16:45 キッズ バレエスクール 園児
- 16:50～17:50 キッズ バレエスクール 小学生
- 17:55～18:55 キッズ バレエスクール
- 19:20～19:50 ピラティス 井藤 久美子
- 20:15～21:00 バレトン 井藤 久美子
- 21:15～22:00 【女性限定】うらら力ヨガ 井藤 久美子

Rスタジオ
- 10:00～11:00 【予】Group Ride MOSSAインストラクター
- 11:45～12:15 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 19:20～19:50 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 20:10～20:40 【予】R30 MOSSAインストラクター

プール
- 11:25～11:55 【予】プールビギナー 下鈴鳥 裕一
- 12:00～12:30 【予】プールビギナー 下鈴鳥 裕一
- 12:40～13:40 チャレンジスイミング 下鈴鳥 裕一
- 14:15～14:45 Water In Motion 東 鈴子
- 15:25～16:20 キッズスクール スイミング 園児・小学生
- 16:30～17:25 キッズスクール スイミング 園児・小学生
- 17:35～18:30 キッズスクール スイミング 園児・小学生
- 18:40～19:35 キッズスクール スイミング 園児・小学生

土 SAT

アリーナ
- 10:10～10:40 エアロシンプル 濱野 歩香
- 10:55～11:25 STEPシンプル 濱野 歩香
- 11:40～12:25 Group Groove 東 鈴子
- 12:40～13:40 Group Active MOSSAインストラクター
- 13:55～14:55 Group Centergy 藤原 優子
- 15:20～16:05 ZUMBA 高橋 京緒子
- 16:20～17:20 RITMOS 高橋 京緒子
- 17:35～18:20 Group Fight MOSSAインストラクター
- 19:30～20:00 レンタルスタジオ
- 20:00～20:30 レンタルスタジオ
- 20:30～21:00 レンタルスタジオ
- 21:00～21:30 レンタルスタジオ

スタジオ1
- 9:15～9:45 レンタルスタジオ
- 9:50～10:50 キッズ ダンス 宮田 恵補
- 11:10～12:10 リラックスヨガ 桐井 香苗
- 12:25～12:55 【予】UBOUND スタッフ
- 13:10～13:55 エアロシンプル 木下 ヒロ
- 14:10～14:55 BAILA BAILA 木下 ヒロ
- 15:10～16:10 ヨガ 藤原 優子
- 16:30～17:30 キッズスクール 空手 満5歳～小学2年生
- 17:40～18:40 キッズスクール 空手 満5歳～小学2年生 17：40～18：40
- 19:30～20:00 Breast Motion Exercise
- 20:00～20:30 レンタルスタジオ
- 20:30～21:00 レンタルスタジオ
- 21:00～21:30 レンタルスタジオ

Rスタジオ
- 10:30～11:00 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 11:20～11:50 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 16:45～17:15 【予】R30 MOSSAインストラクター

プール
- 8:50～9:45 キッズスクール スイミング 園児・小学生
- 10:00～10:55 キッズスクール スイミング 園児・小学生
- 11:30～12:15 キッズスクール スイミング ベビー
- 13:00～13:55 キッズスクール スイミング 幼児・園児
- 14:05～15:00 キッズスクール スイミング 園児
- 15:10～16:05 キッズスクール スイミング 園児・小学生
- 16:15～17:10 キッズスクール スイミング 園児・小学生 (9級以上)

日 SUN

アリーナ
- 9:45～10:15 レンタルスタジオ
- 10:15～10:45 レンタルスタジオ
- 11:15～12:00 ZUMBA 平山 里実
- 12:15～13:15 Group Power MOSSAインストラクター
- 13:35～14:35 Group Fight MOSSAインストラクター
- 15:00～15:30 STEPシンプル 神山 弦子
- 15:45～16:30 RITMOS みいたん
- 16:45～17:45 Group Blast MOSSAインストラクター
- 18:00～19:00 Group Centergy MOSSAインストラクター

スタジオ1
- 10:30～11:30 バレエ 曽田 夢栄
- 12:20～13:20 【女性限定】うらら力ヨガ 桐井 香苗
- 13:35～13:50 コアリラックス スタッフ
- 14:05～14:50 エアロシンプル 神山 弦子
- 15:05～15:35 【予】UBOUND スタッフ
- 15:55～16:40 ピラティス 甲斐 裕美
- 16:55～17:40 リラックスヨガ 甲斐 裕美
- 18:00～18:30 レンタルスタジオ
- 18:30～19:00 レンタルスタジオ

Rスタジオ
- 10:20～10:50 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 11:10～11:40 【予】R30 MOSSAインストラクター
- 11:45～12:15 Hiit15 スタッフ
- 15:00～16:00 Group Ride MOSSAインストラクター

プール
- 9:30～11:30 ファミリーサービスデー プール一部開放 (※第1・3週のみ) 09:30～11:30
- 14:00～14:45 アクア 叶夢
- 15:00～15:45 アクアシェイプ 鷲谷 有紀子