

# 心斎橋EAST24PLUS店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

初心者におすすめ

中級者にオススメ

7:00	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRY		土 SAT		7:00	
	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール		
7:30													7:30	
8:00	Group Century 7:30~8:15 藤原 優子						ボディシェイプ 7:30~8:00 松下 勝三		水中ウォーキング 7:30~8:00 スタッフ				8:00	
8:30													8:30	
9:00													9:00	
9:30													9:30	
10:00													10:00	
10:30							バレエ 10:00~10:30 藤山 カリナ			ストレッチ 10:00~10:30 藤山 カリナ			10:30	
11:00							バレエ 10:35~11:35 藤山 カリナ		ボディリセット 10:30~11:30 二軒谷 宏美	チャレンジスイミング 10:20~11:20 大川 広己		ルーシーダットン 10:45~11:45 真崎 昭子	11:00	
11:30	リラックスヨガ 11:00~12:00 河野 悦子	水中ウォーキング 11:15~11:45 スタッフ											11:30	
12:00			コアリラックス 11:35~11:50										12:00	
12:30							ピラティス 11:50~12:35 菊田 英淑		エアロシンブル 11:40~12:10 池田 扶実子		トクシューズ 11:50~12:20 藤山 カリナ		ヨガ 12:00~12:45 松浦 陽子	12:30
13:00													13:00	
13:30		プールビギナー (13週) スイムトレーニング (2.4週) 13:00~13:30 渡辺 美佳											13:30	
14:00		4泳法基礎マスター 13:40~14:25 渡辺 美佳											14:00	
14:30													14:30	
15:00		アクア 14:40~15:10 齋田 利彦											15:00	
15:30													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	エアロシンブル 18:30~19:00 高畠 久美子												19:00	
19:30	ピラティス 19:10~19:55 高畠 久美子												19:30	
20:00													20:00	
20:30	【暗闇】 Group Groove 20:05~20:50 中島 由佳理												20:30	
21:00													21:00	
21:30	【暗闇】 Group Century 21:05~22:05 中島 由佳理												21:30	
22:00													22:00	
22:30													22:30	
	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール		
	月 MAN		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRY		土 SAT			