青山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　初心者にオススメ　中級者にオススメ

月 MON

スタジオ1

- BreastMotion Exercise 9:50～10:20 スタッフ
- ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾍﾞﾙﾌﾞｨｽ 10:40～11:40 YUMIKO
- 【予】【暗闇】UBOUND 11:55～12:25 スタッフ
- 【暗闇】GroupCentergy 12:35～13:35 MIKI
- 骨盤スリム 13:45～14:45 松永 尚子
- 太極拳スクール 15:00～16:30 中田 光紀
- ダイエットボクシング 17:35～18:35 鈴木 敏和
- 【暗闇】パンチングシェイプ 18:45～19:30 鈴木 敏和
- 【予】【暗闇】UBOUND 19:45～20:15 スタッフ
- ヨガ 20:30～21:30 tomoco

スタジオ2

- パーソナルボクシング 13:30～17:10 鈴木 敏和
- パーソナルボクシング 19:40～22:15 鈴木 敏和

プール

- プール使用不可 7:00～8:00
- かんたんスイミング② 9:50～10:50 高橋 みお
- 水中ウォーキング 11:15～11:45 中野渡 快人
- アクア 11:55～12:40 中野渡 快人
- はじめてスイミング 14:00～15:00 篠原 晴美
- かんたんスイミング② 18:45～19:45 篠原 晴美
- クロールベーシック 20:45～21:15 スタッフ

火 TUE

スタジオ1

- 医療体操 ラフィーラ 9:30～10:30 ﾗﾌｨｰﾗｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ
- ヨガ 10:45～11:45 石丸 美華
- 太極拳 12:00～13:00 木下 彩
- ピラティス 13:15～14:00 今井 沙那恵
- 【暗闇】ZUMBA 14:15～15:15 里奈
- バレエ 15:30～16:30 沼口 賢一
- ステップアップバレエ 16:40～17:40 沼口 賢一
- 【暗闇】コアチャレンジ 18:15～18:30
- リフレッシュムーブ 18:40～19:25 沼口 賢一
- ヨガ 19:35～20:20 NAOMI
- バレエ 20:35～21:35 沼口 賢一
- ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾊﾞﾚｴ 21:40～21:55

スタジオ2

プール

- かんたんスイミング① 10:30～11:30 あゆ
- クロールベーシック 11:55～12:25 あゆ
- かんたんスイミング② 14:00～15:00 篠原 晴美
- フィンスイム スクール 18:00～19:00 篠原 晴美

水 WED

スタジオ1

- リラックスヨガ 9:25～10:10 樺山 知子
- アクティブシェイプ 10:25～11:10 樺山 知子
- ストレッチ 11:25～12:10 吉間 美智子
- ジャズ 12:20～12:50 吉間 美智子
- フラダンス 13:00～14:00 吉田 千恵子
- HIP HOP 14:10～15:10 西村 利男
- 【女性限定】うららかヨガ 15:25～16:25 Yukiko
- 【暗闇】ZUMBA 19:00～20:00 大山 陽子
- Group Fight 20:10～20:55 棚橋 到
- 【暗闇】Group Centergy 21:05～21:50 Mamii

スタジオ2

- スキルアップジャズダンス 13:00～14:00 吉間 美智子
- パーソナルボクシング 14:30～22:15 鈴木 敏和

プール

- プール使用不可 7:00～8:00
- バランスアップ水中体操 11:30～12:20 八木 香
- アクア 12:45～13:30 村田 智裕
- 4泳法基礎マスター 14:30～15:30 笹瀬 伊織
- アクア 19:20～20:05 角野 玲奈
- 4泳法基礎マスター 20:15～21:15 笹山 康太

木 THU

スタジオ1

- ストレッチ 10:15～10:30
- リラックスヨガ 10:45～11:45 樺山 知子
- エアロシンプル 11:55～12:40 樺山 知子
- HIP HOP 12:55～13:55 Minachi
- 【暗闇】Group Centergy 14:10～14:55 吉松 瑛美
- バレエ 15:10～15:40 杉浦 大樹
- バレエ 15:45～16:45 杉浦 大樹
- トウシューズ基礎 16:55～17:25 杉浦 大樹
- ピラティス 18:30～19:15 Aki
- ヨガ 19:30～20:30 天内 智子
- ダンススキルアップスクール 田村 暁美 オリジナルダンス 20:40～21:50 田村 暁美

スタジオ2

- ピラティス 19:30～20:30 Aki

プール

- はじめてスイミング 11:15～12:15 JULI
- アクア 13:00～13:45 菅 麻以
- かんたんスイミング① 20:00～21:00 吉田 雅裕

金 FRI

スタジオ1

- ヨガ 7:30～8:30 三山 真輝
- 医療体操 ラフィーラ 10:50～11:50 ﾗﾌｨｰﾗｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ
- エアロCombo 12:05～12:50 大野 恵以子
- 【暗闇】Group Fight 13:05～13:50 橋口 裕矢
- リフレッシュムーブ 14:05～14:50 白木 朋子
- リラックスヨガ 15:05～15:50 石丸 美華
- ヨガ 18:35～19:35 富田 晃子
- フラダンス 19:45～20:45 吉田 千恵子
- 【予】【暗闇】UBOUND 21:00～21:30 スタッフ

スタジオ2

- ボクシングコーディネーション 20:10～21:20 瀬藤 幹人

プール

- プール使用不可 7:00～8:00
- かんたんスイミング① 10:00～11:00 石井 馨
- アクア 12:05～12:50 木山 拓郎
- 水中ウォーキング 12:55～13:25 木山 拓郎
- スイム多種目 14:15～14:45 橋口 裕矢
- 4泳法基礎マスター 19:00～20:00 角野 玲奈
- アクア 20:30～21:00 角野 玲奈

土 SAT

スタジオ1

- 鈴木ボクシング 10:30～11:30 鈴木 敏和
- パンチングシェイプ 11:45～12:30 鈴木 敏和
- バレエ 12:45～13:15 鶴田 ふみ代
- バレエ 13:25～14:25 鶴田 ふみ代
- ヨガ 14:40～15:40 岡田 千津留
- Group Power 15:55～16:55 小玉 訓弘
- 【暗闇】ZUMBA 17:10～18:10 Chelcy

スタジオ2

- パーソナルボクシング 12:20～19:00 鈴木 敏和

プール

- オリジナルスイミング 10:10～10:50 河野 洋志
- 4泳法基礎マスター 12:00～13:00 猪瀬 伊織
- スイムサークル 18:00～19:00 （不定期開催）

日 SUN

スタジオ1

- エアロシンプル 10:35～11:20 佐藤 祐子
- アクティブシェイプ 11:30～12:15 佐藤 祐子
- ヨガ 12:30～13:30 Mamii
- 【暗闇】Group Fight 13:40～14:40 磯部 敦子
- Group Power 14:55～15:40 MOSSA インストラクター
- ヨガ 15:55～16:55 成田 瑞穂
- 【予】【暗闇】UBOUND 17:10～17:40 スタッフ

スタジオ2

プール

- アクア 11:00～11:45 水夫