武蔵小杉24Plusレッスンスケジュール

2019年7月1日～9月30日

🟧 *有料スクール THE☆STAGEスクール*　🟦 *初心者にオススメ*　⬜ 中級者にオススメ

月　MON

	BasicStudio	TrinityStudio	プール	ホットスタジオ
9:30				
10:00	🟦エアロシンプル 10:25～11:10 三富 三紀		🟦水中ウォーキング 10:25～10:55 安田 樹里	
10:30				
11:00	🟦リラックスヨガ 11:25～12:25 IZUMI	⬜ZUMBA 11:20～12:20 Miyuki	🟦アクア 11:00～11:30 安田 樹里	
11:30				
12:00				
12:30	⬜エアロCombo 12:40～13:25 武田 知子	🟦コアリラックス 12:40～12:55		🟦【予】 ホットヨガ 12:35～13:05 Miyuki
13:00		🟦フラダンス 13:15～14:15 萩埜 怜		
13:30	⬜STEPCombo 13:35～14:20 川野 章一		🟧4泳法基礎マスター 13:30～14:30 猪瀬 伊織	🟦【予】 ホットヨガ 13:50～14:20 武田 知子
14:00				
14:30	🟦ストレッチ 14:35～15:05 野中 ゆかり			
15:00	⬜ジャズ 15:10～15:55 野中 ゆかり	🟦ジャイロキネシス 15:10～16:10 柴田 奈美	🟦アクアシェイプ 15:00～15:30 スタッフ	
15:30				🟦【予】 ホットヨガ 15:30～16:00 武田 知子
16:00	🟧太極拳スクール 16:05～17:05 池田 一史	🟦エアロシンプル 16:20～17:05 柴田 奈美	🟦クロールベーシック 16:00～16:30 スタッフ	
16:30				
17:00	🟧太極拳スクール ～剣～ 17:10～17:40 池田 一史			
17:30				
18:00				
18:30	🟦ヨガ 18:30～19:30 IZUMI			
19:00		🟦【予】【暗闇】 UBOUND 19:00～19:30 スタッフ		
19:30	🟦骨盤スリム 19:40～20:25 Nabe	🟦【暗闇】 BODYATTACK 19:45～20:15 スタッフ		
20:00			⬜アクア 20:10～20:55 鈴木 久美子	🟦【予】 ホットヨガ 20:00～20:30 TAMAKI
20:30	🟦STEPシンプル 20:35～21:05 Nabe	🟦【暗闇】 Group Fight 20:30～21:00 磯部 敦子		🟦【予】 ホットヨガ 20:50～21:20 TAMAKI
21:00	⬜Group Blast 21:20～22:05 磯部 敦子	🟦【暗闇】 GRIT Strength 21:15～21:45 スタッフ		
21:30				
22:00				
22:30				

火　TUE

	BasicStudio	TrinityStudio	プール	ホットスタジオ
9:30				
10:00	🟦リフレッシュムーブ 10:25～11:10 山口 明子			
10:30		🟦エアロシンプル 10:30～11:15 石井 美栄		
11:00	🟦ピラティス 11:25～12:10 山口 明子		🟧チャレンジスイミング 11:00～12:00 武田 菜穂子	
11:30		🟦STEPシンプル 11:30～12:00 石井 美栄		
12:00	🟦フラダンス 12:25～13:25 塩松 朋子	⬜ZUMBA 12:15～13:15 小原 純子		
12:30				
13:00				🟦【予】 ホットヨガ 13:05～13:35 坂野 未来
13:30	⬜HIPHOP 13:40～14:40 毛利 恭子	🟦【女性限定】 うららかヨガ 13:35～14:35 Yukiko		🟦【予】 ホットヨガ 13:55～14:25 坂野 未来
14:00			🟦水中ウォーキング 14:00～14:30 小室 美帆	
14:30	🟦ジャズ 14:55～15:55 坂野　未来	🟦骨盤スリム 14:50～15:50 Yukiko	🟦アクア 14:40～15:10 小室 美帆	
15:00				
15:30				
16:00	🟧【9/10まで】 DES2019 JAZZ練習会 16:15～17:30 坂野　未来	🟧ダンスクール THE☆STAGE 会員専用レッスン バレエ(初中級) 16:15～17:30 Saki.u		
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	🟦アクティブシェイプ 18:40～19:25 篠崎 紅実世			🟦【予】 ホットヨガ 18:30～19:00 tomoco
19:00		🟦【暗闇】 GRIT Strength 19:00～19:30 スタッフ		🟦【予】 ホットヨガ 19:20～19:50 tomoco
19:30	🟦ボディシェイプ 19:40～20:40 篠崎 紅実世	🟦【暗闇】 GRIT Cardio 19:50～20:20 スタッフ		
20:00				
20:30		🟦【予】【暗闇】 UBOUND 20:40～21:10 スタッフ	🟧オリジナルスイミングレッスン ダイエットスイム 20:45～21:45 篠原 晴美	🟧ダンスクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ 20:45～22:00 KOTONE
21:00	🟦Group Power 21:00～21:45 岩口 真也			
21:30				
22:00				
22:30				

水　WED

	BasicStudio	TrinityStudio	プール	ホットスタジオ
9:30				
10:00				
10:30	🟦ヨガ 10:30～11:15 aya	🟧太極拳スクール ～剣～ 10:40～11:10 池田 一史	🟦水中ウォーキング 10:45～11:15 前田 博俊	🟧ダンスクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ 10:30～11:45 アンドレ
11:00			🟦アクア 11:25～11:55 前田 博俊	
11:30	🟦太極拳 11:30～12:30 池田 一史	⬜Booty Barre 11:30～12:30 aya		
12:00				
12:30	🟦リラックスヨガ 12:40～13:40 TERU	🟦パンチングシェイプ 12:50～13:35 鈴木 敏和		
13:00				🟦【予】 ホットヨガ 13:10～13:40 鈴木 章子
13:30		🟦気功 13:50～14:50 茂木 まゆみ		🟦【予】 ホットヨガ 13:55～14:25 鈴木 章子
14:00	🟦Group Active 14:00～15:00 Lenn			
14:30				
15:00	⬜エアロCombo 15:20～16:05 小林 淳子			🟧ダンスクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ 15:15～16:30 福田 賢仁
15:30				
16:00	⬜Group Blast 16:25～17:10 小林　淳子	🟧ダンスクール THE☆STAGE 会員専用レッスン バレエ(初中級) 16:15～17:30 秋山 綾香		
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	🟦ベリーダンス 18:30～19:30 Maki-Long		🟧かんたんスイミング① 18:50～19:50 松本 敬子	
19:00		🟦【予】【暗闇】 UBOUND 19:00～19:30 スタッフ		🟦【予】 ホットヨガ 19:00～19:30 奥 明代
19:30	⬜エアロCombo 19:45～20:45 大井　貴博	🟦【予】【暗闇】 UBOUND 19:50～20:20 スタッフ		
20:00			🟧4泳法基礎マスター 20:00～21:00 松本 敬子	🟦【予】 ホットヨガ 20:00～20:30 奥 明代
20:30		🟦【暗闇】 BODYATTACK 20:40～21:10 スタッフ		
21:00	🟦ヨガ 21:00～21:45 奥 明代			
21:30				
22:00				
22:30				

木　THU

	BasicStudio	TrinityStudio	プール	ホットスタジオ
9:30				
10:00				
10:30	🟦リフレッシュムーブ 10:35～11:20 青木 実夏子			🟧ダンスクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ 10:30～11:45 風間 文
11:00		🟦タヒチアンダンス 11:25～12:25 MAI	🟧かんたんスイミング② 11:00～12:00 武田 菜穂子	
11:30	🟦エアロシンプル 11:35～12:20 青木 実夏子			
12:00				
12:30	🟦ヨガ 12:35～13:20 三山 真輝			
13:00		🟦バレエ 13:25～13:55 矢島 優子		
13:30	⬜エアロCombo 13:35～14:20 AKKO			🟦【予】 ホットヨガ 13:30～14:00 吉川　由維
14:00		⬜バレエ 14:00～15:00 矢島 優子		🟦【予】 ホットヨガ 14:20～14:50 吉川 由維
14:30	🟦リラックスヨガ 14:40～15:40 渡辺 友華		🟦アクアシェイプ 14:30～15:00 小林 淳子	
15:00		🟧ポワントスクール 15:15～15:45 矢島 優子	🟦アクア 15:10～15:40 小林 淳子	
15:30				
16:00	🟦Group Power 16:00～16:45 MOSSA インストラクター			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	⬜ヨガ 18:30～19:30 坂野 未来		🟧かんたんスイミング② 18:50～19:50 大関 元寛	
19:00		🟦【暗闇】 Group Fight 19:00～19:30 スタッフ		
19:30	🟦ピラティス 19:50～20:50 秋山 リカ	🟦【予】【暗闇】 UBOUND 19:50～20:20 スタッフ		🟦【予】 ホットヨガ 19:50～20:20 坂野 未来
20:00			🟧チャレンジスイミング 20:00～21:00 大関 元寛	
20:30		🟦【暗闇】 GRIT Cardio 20:40～21:10 スタッフ		
21:00	🟦パンチングシェイプ 21:05～21:50 鈴木 敏和			🟦【予】 ホットヨガ 21:10～21:40 秋山 リカ
21:30				
22:00				
22:30				

金　FRI

	BasicStudio	TrinityStudio	プール	ホットスタジオ
9:30				
10:00			🟧オリジナルレッスン トレーニング入門 10:20～11:05 猪瀬 伊織	
10:30	🟦ボディリセット 10:40～11:40 高橋 美穂	🟦【女性限定】 うららかヨガ 10:40～11:40 みのり		
11:00			🟧4泳法基礎マスター 11:10～12:10 猪瀬 伊織	
11:30		🟦リラックスヨガ 11:55～12:55 鈴木 映子		🟧【月3回開催】 バレエピラティス 11:30～12:30 Saki.u
12:00	🟦エアロシンプル 12:00～12:45 阿佐美 絢子			
12:30				
13:00	🟦ボディシェイプ 13:10～14:10 篠崎 紅実世	⬜STEPCombo 13:15～14:00 AKKO		
13:30				
14:00	🟦HIPHOP 14:25～15:25 篠崎 紅実世	🟦STEPシンプル 14:15～14:45 AKKO	🟧かんたんスイミング① 14:00～15:00 松本 敬子	🟦【予】 ホットヨガ 14:00～14:30 西 伸也
14:30				
15:00		🟦Group Centergy 15:00～16:00 西 伸也		
15:30	🟦アクティブシェイプ 15:35～16:20 柴田 奈美		⬜アクア 15:30～16:15 坂本 和美	🟦【予】 ホットヨガ 15:30～16:00 スタッフ
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	⬜ZUMBA 18:35～19:35 Mayu			
19:00		🟦【予】【暗闇】 UBOUND 19:00～19:30 スタッフ		🟦フラダンス 19:00～20:00 塩松　朋子
19:30	🟦リラックスヨガ 19:50～20:50 IZUMI	🟦【暗闇】 BODYATTACK 19:50～20:20 スタッフ		
20:00				
20:30		🟦【暗闇】 GRIT Strength 20:40～21:10 スタッフ		🟧ダンスクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ 20:45～22:00 MEGURU
21:00	🟦HIPHOP 21:05～22:05 A-SUKE			
21:30				
22:00				
22:30				

土　SAT

	BasicStudio	TrinityStudio	プール	ホットスタジオ
9:30				
10:00		🟦バレエ 10:15～11:15 中島 まい		
10:30	⬜ヨガ 10:30～11:30 aya		⬜アクア 10:30～11:15 前田 博俊	
11:00		🟧ポワントスクール 11:25～11:55 中島 まい		
11:30	🟦ベリーダンス 11:45～12:45 Maki-Long			🟦【予】 ホットヨガ 11:45～12:15 aya
12:00		⬜STEPCombo 12:15～13:00 松本 佳耶		
12:30			🟧かんたんスイミング② 12:30～13:30 棚橋 辰司	🟦【予】 ホットヨガ 12:30～13:00 奥 明代
13:00	⬜エアロCombo 13:15～14:15 松本 佳耶			
13:30		🟦ピラティス 13:30～14:15 奥 明代	🟧4泳法基礎マスター 13:45～14:45 棚橋 辰司	
14:00				
14:30	🟦エアロシンプル 14:30～15:15 奥 明代	🟦ピラティス 14:30～15:15 上坂 浩美		🟦【予】 ホットヨガ 14:30～15:00 スタッフ
15:00				
15:30	🟦リラックスヨガ 15:30～16:30 西部 桂子	⬜エアロCombo 15:35～16:20 上坂 浩美	🟧チャレンジスイミング 15:30～16:30 篠原 晴美	
16:00				
16:30	🟦GRIT Strength 16:45～17:15 スタッフ	🟧ダンスクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ　HIPHOP 16:40～17:55 SIO		
17:00				
17:30	🟦Group Power 17:35～18:35 村上 翔平		🟧レベルアップスイミング 17:30～18:30 篠原 晴美	
18:00		🟦HIPHOP 18:10～19:10 chico		
18:30	⬜Group Fight 18:50～19:50 磯部 敦子			
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

日　SUN

	BasicStudio	TrinityStudio	プール	ホットスタジオ
9:30	🟦ヨガ 9:45～10:45 坂野 未来			
10:00		🟦エアロシンプル 10:00～10:45 岳元 由利子		
10:30				
11:00	⬜パンチングシェイプ 11:00～12:00 鈴木 敏和	⬜HIPHOP 11:05～12:05 木谷 将紀		
11:30				
12:00	⬜エアロCombo 12:15～13:15 志水 聖子	🟦Group Centergy 12:25～13:10 MOSSA インストラクター		
12:30				
13:00				
13:30	⬜STEPCombo 13:30～14:15 志水 聖子	🟦GRIT Cardio 13:35～14:05 スタッフ		🟦【予】 ホットヨガ 13:30～14:00 藤波 友子
14:00				
14:30	⬜ZUMBA 14:30～15:30 志水 聖子	🟦ヨガ 14:35～15:35 藤波 友子		🟦【予】 ホットヨガ 14:30～15:00 スタッフ
15:00				
15:30	⬜Group Blast 15:50～16:35 MOSSA インストラクター	🟦ピラティス 15:50～16:50 志水 聖子		
16:00				
16:30	🟦Group Power 16:55～17:55 MOSSA インストラクター			
17:00		🟧【9/8まで】 DES2019 バーレスク練習会 17:00～18:30 2shiFt		
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				