浦和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　🟦 初心者にオススメ　☐ 中級者にオススメ

月　MON

スタジオ2	スタジオ1	バイクスタジオ	プール（2F）	25mプール
コアリラックス 10:20～10:35	エアロシンプル 10:20～11:05 鈴木　紀子	オアシスリザーブ R30 13:50～14:20 MOSSA インストラクター	7～9月限定 水中ウォーキング 11:00～11:30 スタッフ	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:30～11:30
リラックスヨガ 10:50～11:50 田手 淳子	エアロCombo 11:15～12:15 鈴木　紀子	オアシスリザーブ R30 19:00～19:30 MOSSA インストラクター	アクアシェイプ 11:45～12:15 前田　博俊	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 12:00～13:00
HIIT15 12:00～12:15	フラダンス 12:30～13:30 かぶらぎ　のぶこ	オアシスリザーブ R30 21:15～21:45 MOSSA インストラクター	水中ウォーキング 13:30～14:00 中村　仁美	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 14:00～15:00
Group Centergy 12:25～13:25 飯森　杏奈	HIP HOP 13:40～14:40 小野　京子		アクア 14:10～14:55 中村　仁美	キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 15:00～19:20
太極拳 13:50～14:50 弘澤　成美	STEPシンプル 14:55～15:25 小野　京子		アクアシェイプ 20:15～20:45 町田　裕美子	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 19:30～20:30
太極拳スクール 15:00～15:30 弘澤　成美	キッズバレエスクール 16:00～18:45 スタッフ			
コアリラックス 15:40～15:55	ヨガ 19:15～20:00 柴田　奈美			
キッズ体操 運動神経向上スクール 16:15～17:45 スタッフ	エアロスターX 20:15～21:00 柴田　奈美			
オアシスリザーブ UBOUND 19:10～19:40 町田　裕美子	HIP HOP 21:10～22:10 Chico			
Group Active 19:55～20:55 ERI				
Group Fight 21:10～22:10 町田　裕美子				

火　THU

スタジオ2	スタジオ1	バイクスタジオ	プール（2F）	25mプール
ストレッチ 10:20～10:35	バレエ 10:25～10:55 杉浦　大樹	オアシスリザーブ R30 11:00～11:30 宮城　智明	水中ウォーキング 10:40～11:10 関口　潤	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:30～11:30
BAILABAILA 10:45～11:30 櫻井　由香	バレエ 11:00～11:45 杉浦　大樹	オアシスリザーブ R30 19:05～19:35 MOSSA インストラクター	アクア 11:20～11:50 関口　潤	キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 11:30～12:15
ピラティス 11:40～12:40 西沢　実佳	エアロCombo 12:00～13:00 櫻井　由香	オアシスリザーブ R30 21:25～21:55 神戸　レナ	水中ウォーキング 14:20～14:50 浜田　ヒロユキ	キッズスイミング 不定期開催 ※使用コースは別紙参照 12:15～13:15
骨盤スリム 12:50～13:50 のりこ	【初級】 HIP HOP 13:10～13:40 MAKO		アクア 15:00～15:30 浜田　ヒロユキ	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 14:00～15:00
【暗闇】 HIIT15 14:00～14:15	HIP HOP 13:45～14:45 MAKO			キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 15:00～18:20
エアロCombo 14:30～15:30 山口　達	キッズ体操 15:00～18:20 スタッフ			スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 19:15～20:15
リラックスヨガ 15:45～16:45 yacchi	BAILABAILA 19:00～19:45 大堀　真武			
骨盤スリム 19:00～19:45 宮澤　秀子	エアロCombo 20:00～21:00 水越　誠			
Group Power 20:15～21:15 飯森　杏奈	エアロスターX 21:15～22:00 水越　誠			
Group Centergy 21:30～22:15 飯森　杏奈				

水　WED

スタジオ2	スタジオ1	バイクスタジオ	プール（2F）	25mプール
コアリラックス 10:15～10:30	ストレッチ 10:20～10:35	オアシスリザーブ R30 11:00～11:30 神戸　レナ	水中ウォーキング 10:30～11:00 管　麻以	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:30～11:30
エアロCombo 10:40～11:40 美馬らん	ジャズダンス 10:45～11:45 原田　麻里	オアシスリザーブ Group Ride 20:05～21:05 飯森　杏奈	アクア 11:10～11:40 管　麻以	キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 11:30～12:10
ZUMBA 12:10～12:55 小東　勇太	リラックスヨガ 11:55～12:55 yacchi		スイム多種目 1.3.5週目クロール 2.4週目平泳ぎ 11:55～12:25	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 13:00～14:00
ピラティス 13:05～13:50 木村　理恵	STEPCombo 13:10～13:55 小東　勇太		水中ウォーキング 13:30～14:00 町田　裕美子	キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 15:00～20:00
STEPシンプル 14:00～14:30 木村　理恵	バレエ 14:10～14:55 中島　まい		アクア 14:10～14:55 町田　裕美子	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 20:00～21:00
エアロスターX 14:40～15:25 小東　勇太	バレエ 15:00～15:45 中島　まい		水中ウォーキング 19:30～20:00 浜田　ヒロユキ	
キッズチアダンス 15:50～19:10	ベリーダンス 19:00～20:00 kimina		アクア 20:10～20:40 浜田　ヒロユキ	
ZUMBA 19:30～20:15 Macky	BarreWRX 20:15～20:45 kimina			
オアシスリザーブ UBOUND 20:25～20:55 大友　望	ヨガ 21:00～22:00 清水　麻衣子			
【暗闇】 Group Fight 21:10～21:55 大友　望				

木　THU

スタジオ2	スタジオ1	バイクスタジオ	プール（2F）	25mプール
リラックスヨガ 10:30～11:30 阿部　未奈子	ストレッチ 10:30～11:00 高橋　美恵子	オアシスリザーブ R30 14:50～15:20 MOSSA インストラクター	水中ウォーキング 10:40～11:10 前田 博俊	キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 9:45～10:30
エアロシンプル 11:40～12:25 木下　美幸	バレエ 11:10～12:10 高橋　美恵子	オアシスリザーブ R30 19:40～20:10 MOSSA インストラクター	アクア 11:20～11:50 前田 博俊	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:30～11:30
ピラティス 12:35～13:20 木下　美幸	エアロCombo 12:30～13:30 岡部 すみれ		アクアリセット 14:00～14:30 高橋　明子	キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 11:30～12:15
オアシスリザーブ UBOUND 13:40～14:10 スタッフ	Group Centergy 13:45～14:30 MOSSA インストラクター		クロールベーシック 14:40～15:10 高橋　明子	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 12:15～13:15
リラックスヨガ 14:35～15:35 細井　真澄美	リフレッシュムーブ 15:05～15:50 宮澤　秀子		スイム多種目 15:15～15:45 高橋　明子	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 14:00～15:00
Group Active 15:55～16:55 MOSSA インストラクター	キッズバレエスクール 16:00～18:45			キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 15:00～18:20
STEPシンプル 18:55～19:25 高橋　淳子	バレエ 19:15～20:15 中島　まい			スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 19:30～20:30
エアロCombo 19:35～20:20 高橋　淳子	BAILABAILA 20:35～21:20 青葉　葵			
Group Fight 20:30～21:15 小島　拓也				
Group Power 21:30～22:15 大友　望				

土　SAT

スタジオ2	スタジオ1	バイクスタジオ	プール（2F）	25mプール
リラックスヨガ 10:25～11:25 町田 裕美子	エアロCombo 10:30～11:30 林 加代子	オアシスリザーブ R30 14:00～14:30 MOSSA インストラクター	水中ウォーキング 10:40～11:10 篠原 ゆかり	キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 8:30～10:35
Group Power 11:40～12:40 町田 裕美子	エアロシンプル 11:45～12:30 中道 亀治	オアシスリザーブ Group Ride 17:10～18:10 MOSSA インストラクター	アクア 11:20～11:50 篠原 ゆかり	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:35～11:35
エアロスターX 13:00～13:45 井上 千枝	【暗闇】 Group Centergy 12:50～13:50 篠原　ゆかり		アクア 19:50～20:20 小林 淳子	スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 11:40～12:40
KaQiLa 14:00～14:45 井上 千枝	HIP HOP 14:00～15:00 加藤 日南子			キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 13:00～18:20
エアロCombo 15:05～16:05 井上 千枝	ベリーダンス 15:10～16:10 sayaka			
協栄ジム ボクシングスクール 16:30～18:00 協栄 インストラクター	オアシスリザーブ UBOUND 16:25～16:55 スタッフ			
Group Fight 18:20～19:20 小林 淳子	エアロCombo 17:30～18:15 小東　勇太			
Group Centergy 19:30～20:30 MIKI	STEP Combo 18:30～19:15 小東　勇太			
	ZUMBA 19:30～20:15 山下　めぐみ			

日　SUN

スタジオ2	スタジオ1	バイクスタジオ	プール（2F）	25mプール
ZUMBA 10:20～11:05 佐川 裕香	【女性限定】 うららかヨガ 10:15～11:15 古月 知沙	オアシスリザーブ Group Ride 12:50～13:50 大塚　麻衣	アクア 13:00～13:45 前田 博俊	キッズスイミング ※使用コースは別紙参照 8:30～10:35
Group Fight 11:30～12:30 大塚　麻衣	ストレッチ 11:25～11:40	オアシスリザーブ R30 16:45～17:15 MOSSA インストラクター		スイム多種目 ※レッスン内容・使用コースは別紙参照。 14:00～14:45
Group Centergy 12:45～13:45 飯森 杏奈	バレエ 11:50～12:50 佐川 裕香			
Group Power 14:05～15:05 飯森 杏奈	バレエ有料レッスン ヴァリエーションクラス 13:00～13:30			
Group Active 15:20～16:20 MOSSA インストラクター	バレエ有料レッスン ポワントクラス 13:40～14:10			
エアロCombo 16:40～17:40 阿部　暁都	ヨガ 14:25～15:25 前田　博俊			
オアシスリザーブ UBOUND 17:55～18:25 スタッフ	STEP Combo 15:40～16:25 阿部　暁都			
	フリースタイルダンス 16:40～17:40 MAKO			