戸塚店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1	スタジオ2	スタジオ3	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｴﾘｱ	プール
9:30	🟦 エアロシンプル 9:45～10:30 米山　益美	🟦 リラックスヨガ 9:45～10:45 坂野　未来			
10:00			🟧 ラテン 10:00～11:00 HARUNA		🟧 キッズスクール スイミング 10:15～11:50
10:30	🟦 STEPシンプル 10:40～11:10 米山　益美				
11:00	⬜ ラテン 11:20～12:20 HARUNA	⬜ ホットヨガ 11:00～12:00 坂野　未来			
11:30			🟦 リフレッシュムーブ 11:30～12:15 手塚　ちづる		
12:00					🟦 スイム多種目 12:05～12:35 稲葉　友哉
12:30	⬜ Group Fight 12:35～13:35 Mayo	🟦 ピラティス 12:35～13:20 HARUNA			🟧 キッズスクール スイミング 12:45～13:25
13:00			🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】JAZZ(初級) 13:00～14:15 MEGURU		
13:30	🟦 Group Power 13:50～14:35 MOSSA インストラクター	🟦 ベリーダンス 13:35～14:35 LELA			🟧 スイミングスクール ※登録制 (クロール・背泳) 13:45～14:45 稲葉　友哉
14:30	⬜ ZUMBA 14:50～15:35 Mayu	🟦 【女性限定】うららかヨガ 14:50～15:35 加藤　愛			
15:00			🟧 キッズスクール 体操 15:00～16:00		🟧 キッズスクール スイミング 15:00～18:25
15:30	⬜ エアロCombo 15:50～16:35 高　いづみ	⬜ バレエ ※一週目のみ バレエビギナー 15:50～16:50 秋山　綾香			
16:00			🟧 キッズスクール 体操 16:15～17:15		
17:00	🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】HIPHOP・R&B 17:00～18:15 Angelo	🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】大人からはじめるバレエ 17:00～18:15 秋山　綾香			
17:30			🟧 キッズスクール 空手 17:30～18:30		
18:30	🟦 ピラティス 18:55～19:40 山本　薫		🟧 キッズスクール トゥシューズ 18:45～20:15		
19:00		🟦 エアロシンプル 19:00～19:45 石井　美栄			
19:30	⬜ RITMOS 19:55～20:55 NORI				🟦 スイム多種目 19:50～20:20 スタッフ
20:00		⬜ ホット ピラティス 20:05～20:50 山本　薫		🟦 コアチャレンジ 20:00～20:15 🟦 Water Bag 20:25～20:40	
20:30			🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】FREE STYLE 20:30～21:45 Tomoki	🟦 HIIT15 20:50～21:05	
21:00	⬜ 【予】【暗闇】UBOUND 21:15～21:45 スタッフ	🟦 ホット リラックスヨガ 21:00～22:00 深澤　和愛			

火　THU

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｴﾘｱ	プール
9:30	🟦 骨盤スリム 9:45～10:30 Nabe	🟦 エアロシンプル 9:45～10:30 中野渡　快人			
10:30	🟦 ボディリセット 10:45～11:45 高橋　美穂	⬜ STEPCombo 10:45～11:30 小東　勇太			⬜ アクア 10:55～11:40 中野渡　快人
11:00			🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】やさしいストリートダンス 11:00～12:15 TAKU		
11:30		⬜ エアロCombo 11:45～12:30 小東　勇太			🟦 スイム多種目 11:55～12:25 土田　加代子
12:00	⬜ ZUMBA 12:00～12:45 Nabe				
12:30		🟦 リラックスヨガ 12:55～13:55 木村　理恵	🟧 【らくティブスクール】からだ活性 ※登録制 12:30～13:30 YOSHIKO		🟧 スイミングスクール ※登録制 (四泳法) 12:35～13:35 土田　加代子
13:00	🟦 フラダンス 13:00～14:00 かぶらぎ　のぶこ			🟦 コアチャレンジ 13:00～13:15 🟦 HIIT15 13:25～13:40	
14:00	🟦 アクティブシェイプ 14:15～15:00 木村　理恵	🟦 Group Centergy 14:15～15:00 稲葉　友哉	🟧 フラダンススクール ※登録制 14:20～15:20 かぶらぎ　のぶこ		
15:00	⬜ RITMOS 15:15～16:15 YOSHIKO	🟦 ホットヨガ 15:20～16:20 Miyuki			🟧 キッズスクール スイミング 15:00～18:25
16:00			🟧 キッズスクール チアダンス 16:15～17:15		
17:30			🟧 キッズスクール チアダンス 17:30～18:30		
18:00	🟦 骨盤スリム 18:20～18:50 手塚　ちづる				
18:30			🟧 キッズスクール チアダンス 18:40～19:40		
19:00	🟦 アクティブシェイプ 19:05～19:50 手塚　ちづる	🟦 ヨガ 19:00～19:45 木村　理恵			
20:00	🟦 Group Power 20:05～20:50 MOSSA インストラクター	🟦 エアロシンプル 20:05～20:50 木村　理恵			
21:00	⬜ 【暗闇】ZUMBA 21:05～22:05 小原　純子	🟦 Group Centergy 21:05～21:50 MOSSA インストラクター		🟦 コアチャレンジ 21:00～21:15 🟦 HIIT15 21:25～21:40	

木　THU

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｴﾘｱ	プール
9:30	🟦 太極拳 9:45～10:45 松原　由美子				
10:00		🟦 コアリラックス 10:00～10:15			
10:30		🟦 エアロシンプル 10:30～11:15 三井　恵子	🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】フリースタイルJAZZ（初級） 10:30～11:45 elKo		
11:00	🟦 adidas BOXING 11:00～11:45 大網　理央				
11:30		🟦 ヨガ 11:30～12:30 三井　恵子			🟦 水中ウォーキング 11:30～12:00 関口　潤
12:00	🟦 サルサシャイン 12:00～13:00 中井　麻紀子		🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】HIP HOP（初級） 12:00～13:15 おーぢ		🟦 アクアシェイプ 12:15～12:45 関口　潤
13:00	🟦 リラックスヨガ 13:15～14:00 坂野　未来	⬜ エアロCombo 13:00～14:00 岡田　友己			🟦 アクア 13:00～13:30 関口　潤
13:30			🟧 社交ダンス ※登録制スクール 13:30～14:15 中井　麻紀子		🟧 スイミングスクール ※登録制 (四泳法) 13:45～14:45 土田　加代子
14:00	⬜ RITMOS 14:15～15:15 小笠原　早記	🟦 ヨガ 14:15～15:15 坂野　未来			
15:00			🟧 キッズスクール バレエ 15:00～16:00		🟧 キッズスクール スイミング 15:00～18:25
15:30	⬜ STEPCombo 15:30～16:15 岡田　友己	🟦 ジャズ 15:30～16:30 坂野　未来			
16:00			🟧 キッズスクール バレエ 16:15～17:15		
17:30			🟧 キッズスクール 空手 17:30～18:30		
18:00	⬜ 【予】【暗闇】UBOUND 18:15～18:45 スタッフ				
18:30		⬜ バレエ 18:50～19:50 Saki.u			
19:00	🟦 ピラティス 19:05～19:50 山本　薫		⬜ BAILABAILA 19:00～19:45 Saya	🟦 コアチャレンジ 19:20～19:35	🟧 スイミングスクール ※登録制 (クロール・背泳) 19:00～20:00 松木　淳也
19:30				🟦 HIIT15 19:45～20:00	
20:00	⬜ Group Blast 20:15～21:00 安田　茉樹	⬜ adidas YOGA 20:00～21:00 深澤　和愛	🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】トゥシューズ 20:00～21:00 Saki.u		🟦 水中ウォーキング 20:10～20:40 坂本　和美
20:30					🟦 アクア 20:50～21:20 坂本　和美
21:00	⬜ 【暗闇】Group Fight 21:15～22:00 安田　茉樹	⬜ フリースタイルダンス 21:10～22:10 山口　満喜			

金　FRI

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｴﾘｱ	プール
9:30		🟦 リラックスヨガ 09:45～10:45 YUKARI			
10:00	🟦 エアロシンプル 10:00～10:30 若林　春美				🟧 キッズスクール スイミング 10:15～11:50
10:30	⬜ ラテン 10:40～11:25 若林　春美				
11:00		🟦 コアリラックス 11:00～11:15			
11:30	🟦 ピラティス 11:40～12:25 石塚　正人	🟦 ホット リラックスヨガ 11:30～12:30 宮川　真希	🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】JAZZ（初級） 11:30～12:45 アンドレ		
12:00					🟦 スイム多種目 12:05～12:35 稲葉　友哉
12:30	⬜ Group Blast 12:50～13:35 高橋　ますみ	⬜ ヨガ 12:45～13:45 宮川　真希			🟧 キッズスクール スイミング 12:45～13:25
13:00			🟧 ピラティススクール 少人数制ピラティス（※当日申込） 13:00～14:15 石塚　正人		
13:30	⬜ Group Fight 13:55～14:40 村上　翔平				
14:00		🟦 タヒチアンダンス 14:00～15:00 Tsubaki			🟦 アクア 14:00～14:45 あゆ
14:30				🟦 コアチャレンジ 14:50～15:05	
15:00	⬜ BAILABAILA 15:10～15:55 山本　知子	🟦 リラックスヨガ 15:15～16:15 三富 三紀			🟧 キッズスクール スイミング 15:00～18:25
16:00	🟧 キッズスクール チアダンス 16:25～17:25		🟧 キッズスクール 体操 16:15～17:15		
17:30	🟧 キッズスクール チアダンス 17:35～18:35		🟧 キッズスクール 体操 17:30～18:30		
18:00		🟦 骨盤スリム 18:05～18:35 高　いづみ			
18:30	⬜ エアロCombo 18:50～19:50 高　いづみ				
19:00		⬜ ホットヨガ 19:00～20:00 小松田　真理子			
19:30			🟦 【暗闇】R30 19:45～20:15 MOSSA インストラクター		🟧 スイミングスクール ※登録制 (クロール・背泳) 19:30～20:30 岡崎　潤
20:00	⬜ 【予】【暗闇】UBOUND 20:10～20:40 スタッフ	🟦 ホット リラックスヨガ 20:15～21:15 小松田　真理子			
20:30			🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】大人からはじめるHIP HOP 20:30～21:45 えど	🟦 Water Bag 20:30～20:45 🟦 HIIT15 20:55～21:10	
21:00	🟦 Group Power 21:00～21:45 MOSSA インストラクター				

土　SAT

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｴﾘｱ	プール
9:00			🟧 キッズスクール 空手 09:10～10:10		
10:00	⬜ エアロCombo 10:00～10:45 柊　秋	🟦 リラックスヨガ 10:00～10:45 三井　恵子	🟧 キッズスクール 空手 10:10～11:10		🟧 キッズスクール スイミング 10:15～18:25
11:00	⬜ STEPCombo 11:00～11:45 柊　秋	🟦 エアロシンプル 11:00～11:45 三井　恵子	🟧 キッズスクール バレエ 11:20～12:20		
12:00	⬜ 【予】【暗闇】UBOUND 12:15～12:45 スタッフ	⬜ ヨガ 12:00～13:00 MARI			
12:30			🟧 キッズスクール バレエ・チア 12:30～13:30		
13:00	🟦 Group Power 13:10～14:10 村川　学嗣	⬜ フリースタイルダンス 13:15～14:15 ATSUKO			
13:30			🟧 キッズスクール チアダンス 13:45～14:45		
14:30	🟦 【暗闇】Group Fight 14:30～15:15 スタッフ	🟦 フラダンス 14:30～15:30 吉田　千恵子			
15:00			🟧 キッズスクール バレエ・ダンス 15:00～16:00		
15:30	⬜ RITMOS 15:30～16:30 NORI	🟦 STEPシンプル 15:50～16:20 米山 益美			
16:00			🟧 キッズスクール ダンス 16:15～17:15		
16:30	🟦 Group Centergy 16:45～17:45 MOSSA インストラクター	🟦 エアロシンプル 16:35～17:20 米山　益美			
17:00				🟦 HIIT15 17:25～17:40	
17:30		🟦 ヨガ 17:40～18:40 YUKARI	🟧 キッズスクール ダンス 17:30～18:30		
18:00	🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】スキルアップHIP HOP（初中級） 18:00～19:15 えど				
18:30			🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】JAZZ（初級） 18:50～20:05 NON		

日　SUN

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｴﾘｱ	プール
9:30		🟦 ホットヨガ 09:45～10:45 鈴木　映子			
10:00	🟦 エアロシンプル 10:00～10:45 手塚　ちづる				
10:30					🟦 アクア 10:30～11:00 小室　美帆
11:00	⬜ ラテン 11:05～11:50 高　いづみ	🟦 骨盤スリム 11:00～12:00 手塚　ちづる	🟧 姿勢改善エクササイズ 11:00～12:15 山本　薫		
11:30					🟦 スイム多種目 11:30～12:00 栗原　洋祐
12:00	⬜ BAILABAILA 12:05～12:50 高　いづみ	⬜ エアロCombo 12:15～13:15 手塚　ちづる			🟧 スイミングスクール ※登録制 四泳法スキルアップ 12:10～12:40 栗原　洋祐
13:00	🟦 エアロシンプル 13:05～13:50 高　いづみ		🟦 【暗闇】1·3·5週目 R30 13:30～14:00 2·4週目 Group Ride 13:00～14:00 MOSSA インストラクター	🟦 Water Bag 13:00～13:15 🟦 HIIT15 13:25～13:40	
13:30		🟦 ストレッチ 13:30～14:00 ラコーナ			
14:00	⬜ 【暗闇】Group Fight 14:15～15:15 MOSSA インストラクター	⬜ バレエ 14:10～15:10 ラコーナ			
15:00		🟦 ヨガ 15:25～16:25 深澤　和愛	🟧 【予】ダンススクール【THE☆STAGE】バレエ スキルアップ 15:25～16:40 ラコーナ		
15:30	⬜ Group Blast 15:30～16:15 Nabe			🟦 コアチャレンジ 15:45～16:00	
16:00				🟦 HIIT15 16:10～16:25	
16:30	⬜ 【暗闇】ZUMBA 16:30～17:15 Nabe	🟦 コアリラックス 16:40～16:55			
17:30	⬜ 【予】【暗闇】UBOUND 17:35～18:05 スタッフ				