阿倍野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

Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オープンスタジオ
ピラティス 9:30~10:15 藤山 華子	コアリラックス 9:55~10:10			
エアロシンプル 10:30~11:15 前園 めぐみ				
ZUMBA 11:00~11:50 藤山 華子	【女性専用】ボクササイズ 11:30~12:15 中島 日奈美		水中ウォーキング 10:55~11:25 手島 佳奈	
エアロCombo 12:20~13:20 藤田 有彩	リフレッシュムーブ 12:30~13:15 中島 日奈美		アクアシェイプ 11:35~12:20 藤井 美代	太極拳 11:20~12:20 藤本 美子
			アクア 12:30~13:00 金井 麻代	ピラティス 12:30~13:15 中田 華子子
Group Power 13:30~14:15 下川 絹美			スイム基礎 13:40~14:10 大山 晃一郎	ボディシェイプ 13:30~14:10 中田 華子子
	【女性専用】HOTプログラム ボクササイズ 14:00~15:00 中島 日奈美			
Kobe& 14:30~15:30 mayu		【学】RSO 14:30~16:00 MOSSA インストラクター	かんたんスイミング 14:30~15:30 大山 晃一郎	フラダンス 14:30~15:10 藤井 美子
adidas YOGA 15:40~16:25 中島 日奈美				【女性専用】Anti Gravity® Fitness 1・3・5歩兵隊編 2・4女隊Dream 15:30~16:30 藤山 華子
ピラティス 18:15~19:00 藤田 有彩	【女性専用】HOTプログラム リフレッシュヨガ 18:30~19:30 井田 千佳	【学】RSO 18:45~19:15 MOSSA インストラクター	アクア 19:15~19:45 藤田 有彩	【女性専用】Anti Gravity® Fitness 1・3・5歩兵隊編 エアリアルヨガ サスペンショナル フィットネス 19:30~20:30 大原 麻美緒
エアロCombo 19:15~20:00 藤田 有彩	【女性専用】HOTプログラム 初級者向けヨガ 19:45~20:45 井田 千佳			グループトレーニング 19:45~20:05
Group Pilates 20:15~20:55 大原 麻美緒			スイムサークル 20:15~21:15	Water Bar 20:15~20:30
【学】UBOUND45 21:05~21:50 大原 麻美緒				

火 THU

Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オープンスタジオ
バレエスクール 14:00~15:30 手島 佳奈	【女性専用】HOTプログラム ヨガスクール 初級者ヨガ 12:10~13:10 大原 麻美		レベルアップスイミング 12:05~13:05 前田 麻美	
			かんたんスイミング 13:10~14:10 前 麻美	
JAZZ HIPHOP 14:00~16:00 hiro			ワンポイントスイム 14:10~14:40 前田 麻美	【女性専用】Anti Gravity® Fitness リストラクチュア 13:00~14:00 Tomo
			トライアスロンスクール 20:00~21:30	

水 WED

Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オープンスタジオ
リラックスヨガ 9:55~10:55 藤田 智こ	【女性専用】HOTプログラム リラックスヨガ 9:40~11:10 前田 麻美子			
ヨガ 10:35~11:35 藤田 智こ				
エアロシンプル 11:45~12:30 藤井 美子	Group Centergy 11:40~12:30 MOSSA インストラクター		アクア 11:00~11:45 高山 ゆか	パーソナルスクール 10:55~11:40 中村 伊織
エアロCombo 12:40~13:40 藤田 智	太極拳 12:45~13:45 藤井 久美子		レベルアップスイミング 12:00~13:00 前 麻美	
Group Power 13:50~14:35 手島 佳奈	【女性専用】HOTプログラム ビューティヨガ 14:30~15:30 Rie+O	【学】RSO 15:05~15:50 手島 佳奈	アクア 13:10~13:55 高山 ゆか	ボディリセット 12:45~13:20 田内 麻華
エアロシンプル 14:45~15:30 高山 ゆか			プールビギナー 14:10~14:40 前田 智	
STEPCombo 15:40~16:40 前 麻美			レベルアップスイミング 14:50~15:20 前田 智	
Group Centergy 18:20~19:05 MOSSA インストラクター		【学】RSO 18:35~19:15 手島 佳奈		
エアロシンプル 19:20~19:50 藤中 友紀子	【女性専用】HOTプログラム ビューティヨガ 19:30~20:30 Rie+O		水中ウォーキング 19:10~19:40 手島 佳奈	【女性専用】Anti Gravity® Fitness 19:00~20:00 Mao
HIP HOP 20:00~20:45 大原 美緒	【女性専用】HOTプログラム 骨盤ヨガ 20:30~21:00 Rie+O		クロールベーシック 19:50~20:35 大山 晃一郎	ストレッチ 20:15~20:45 藤山 麻華
バレエ 21:00~22:00 藤山 麻華			チャレンジスイミング 20:35~21:20 大山 晃一郎	HIP HOP 21:00~21:30 大原 美緒

木 THU

Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オープンスタジオ
ボディリセット 10:15~11:15 高山 智子	【女性専用】HOTプログラム リラックスヨガ 9:40~11:40 前 ゆこ		オリジナルスイミングレッスン 10:15~11:45 藤田 麻華	コアリラックス 10:05~10:20
エアロCombo 11:30~12:30 大原 月	リラックスヨガ 11:50~12:50 SAYA		ヒップバランス強化 11:55~12:40 藤下 華子	腹筋引くくく教室 【初心者向】 10:35~11:30 三原 真奈子
エアロシンプル 12:45~13:30 大原 月	Group Centergy 12:50~13:35 前 ゆか		アクア 11:45~12:30 藤田 一美	
STEPCombo 13:40~14:40 木村 麻由希			オリジナル太極拳体操 12:45~13:30 藤田 麻華	
ボディリセット 14:20~14:50 藤田 麻子			スイムトレーニング 13:40~14:10 藤田 麻華	Water Bar 13:50~14:05
ボディシェイプ 14:45~15:30 木村 麻由希			アクア 14:20~14:50 藤田 一美	グループトレーニング 14:10~14:30
エアロシンプル 15:40~16:25 藤田 智一郎			アクア 15:05~15:50 藤田 麻子	
エアロシンプル 18:40~19:25 藤田 智一郎	【女性専用】HOTプログラム ビューティヨガ 18:30~19:30 eiyuri	【学】Group Ride 19:00~20:00 下川 絹美		【女性専用】AntiGravity® Fitness 1・3・5歩兵隊編 2・4美容ヨガ 19:00~21:00 藤山 麻華
Group Power 19:45~20:45 MOSSA インストラクター				
ZUMBA 20:00~21:00 藤森 亜弥	【女性専用】HOTプログラム ビューティヨガ 20:30~21:30 大原 麻美			
エアロCombo 21:10~21:55 藤森 亜弥				

金 FRI

Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オープンスタジオ
リラックスヨガ 10:05~10:50 井上 暢美	【女性専用】HOTプログラム ビューティヨガ 10:00~11:00 前田 智子		かんたんスイミング 10:00~11:00 下村 絹美	
エアロCombo 11:00~12:00 hiro	【女性専用】HOTプログラム 初級者向けヨガ 11:30~12:30 Pearl		アクア 11:15~12:00 井上 暢美	筋膜調整 11:00~12:00 岸本 正美
STEPCombo 12:15~13:00 hiro			アクアシェイプ 12:10~12:40 井上 暢美	グループトレーニング 12:15~12:35
STEPシンプル 13:10~13:40 佐藤 麻子			クロールベーシック 12:50~13:20 下村 絹美	Water Bar 12:45~13:00
エアロシンプル 13:50~14:35 大原 月	ボディリセット 13:20~14:05 井上 暢美		オレンジスイミング 13:30~14:30 下村 絹美	
				ストレッチ 14:10~14:46 藤山 麻華
			アクア 14:45~15:30 藤 裕子	
バレエ 15:05~15:50 藤山 麻華				
エアロCombo 18:25~20:25 石海 香	【女性専用】HOTプログラム ヨガスクール 初級者向け 20:00~21:00 スタッフ	【学】RSO 19:30~20:00 MOSSA インストラクター	スイム基礎 20:00~20:30 前田 智	ボディシェイプ 19:35~20:20 大原 月
タヌ 20:35~21:20 大原 月			スイムトレーニング 20:40~21:10 前田 智	【女性専用】Anti Gravity® Fitness エアバー 20:40~21:40 藤中 友紀子

土 SAT

Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オープンスタジオ
ヨガ 11:00~12:00 あきこ	【女性専用】HOTプログラム ヨガスクール ビューティヨガ 10:30~11:30 ITUKI 安田	【学】RSO 11:30~12:00 MOSSA インストラクター	アクア 11:15~12:00 木原 佳美子	
ZUMBA 12:20~13:20 大原 麻美緒	リラックスヨガ 12:20~13:20 前田 智子		オレンジスイミング 12:10~13:10 藤田 麻華	
【学】UBOUND エントリー UBOUND45 13:30~14:05 藤山 華子	【女性専用】HOTプログラム ヨガスクール 初心者ヨガ 13:00~14:00 中島 日奈美		オリジナルスイミングスクール 中上級 13:15~14:00 藤田 麻華	
【学】UBOUND45 13:30~14:30 大原 麻美緒	【女性専用】HOTプログラム ヨガスクール 初心者ヨガ 14:00~15:00 大原 麻美	【学】Group Ride 13:45~14:45 MOSSA インストラクター	オリジナル太極拳体操 14:00~14:30 藤田 麻華	
ラテン 16:15~17:30 大原 千穂子	フリースタイルダンス 16:05~17:05 ai			
バレエ 17:15~18:15 藤中 麻美緒	【女性専用】HOTプログラム ヨガスクール 初心者ヨガ 18:00~19:00 大原 麻美			【フロント申込必須】 トゥタニーズ 18:30~19:00 藤中 麻美緒
エアロCombo 18:25~19:25 木村 麻由希				

日 SUN

Aスタジオ	Bスタジオ	Rスタジオ	プール	オープンスタジオ
リラックスヨガ 10:00~11:00 曽山 華子				
エアロシンプル 11:00~11:50 中田 華子子	クイズ 10:45~11:40 かわもと ともこ			アクアシェイプ 11:10~11:40 前田 一美
RITMOS 12:00~12:50 中田 華子子				アクア 11:50~12:35 前田 一美
【学】UBOUND エントリー UBOUND45 13:30~14:05 藤山 華子	【女性専用】HOTプログラム ヨガスクール 初心者ヨガ 13:00~14:00 中島 日奈美	【学】RSO 13:00~13:30 MOSSA インストラクター	レベルアップスイミング 12:45~13:45 藤田 麻華	グループトレーニング 12:10~12:30
STEPCombo 14:20~15:20 前 美保	【女性専用】HOTプログラム ヨガスクール 初心者ヨガ 14:30~15:30 中島 日奈美			Water Bar 12:40~12:55
ZUMBA 15:30~16:15 前 美保				ピラティス 13:15~13:55 中田 華子子
HIP HOP 16:35~17:35 前 美保	【女性専用】HOTプログラム ヨガスクール 初心者ヨガ 17:00~18:00 いしい 安定	【学】RSO 16:30~17:30 MOSSA インストラクター		アクア 14:10~14:55 藤田 智
Group Power 17:50~18:50 MOSSA インストラクター			キセノパーソナル 15:05~15:35 藤田 麻華	
				【女性専用】Anti Gravity® Fitness 15:00~16:00 Mariko