武蔵小杉24Plusレッスンスケジュール

2019年10月1日～2020年3月31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

- 10:25～11:10 エアロシンプル 三冨 三紀
- 11:25～12:25 リラックスヨガ IZUMI
- 12:40～13:25 エアロCombo 武田 知子
- 13:35～14:20 STEPCombo 川野 章一
- 14:35～15:05 ストレッチ 野中 ゆかり
- 15:10～15:55 ジャズ 野中 ゆかり
- 16:05～17:05 太極拳スクール ～解～ 池田 一史
- 17:10～17:40 太極拳スクール ～解～ 池田 一史
- 18:35～19:35 ヨガ IZUMI
- 19:55～20:40 エアロシンプル 円谷 健一朗
- 21:00～21:45 Group Blast 磯部 敦子

TrinityStudio

- 11:30～12:20 ZUMBA Miyuki
- 12:40～12:55 コアリラックス
- 13:15～14:15 フラダンス 駅埜 怜
- 15:30～16:10 ジャイロキネシス 柴田 奈美
- 16:20～17:05 エアロシンプル 柴田 奈美
- 18:30～19:00 【競艇】 BODYATTACK スタッフ
- 19:15～19:45 【競艇】 GRIT Strength スタッフ
- 20:00～20:45 【競艇】 Group Fight 磯部 敦子
- 21:00～21:30 【予】【競艇】 UBOUND スタッフ

プール

- 10:25～10:55 水中ウォーキング 安田 御里
- 11:00～11:30 アクア 安田 御里
- 13:30～14:30 4泳法基礎マスター 駅埜 伊織
- 15:00～15:30 アクアシェイプ スタッフ
- 16:00～16:30 クロール ベーシック スタッフ
- 20:10～20:55 アクア 鈴木 久美子

ホットスタジオ

- 12:35～13:05 【予】 ホットヨガ Miyuki
- 13:50～14:20 【予】 ホットヨガ 武田 知子
- 15:30～16:00 【予】 ホットヨガ 武田 知子
- 19:30～20:00 【予】 ホットヨガ TAMAKI
- 20:20～20:50 【予】 ホットヨガ TAMAKI

火 TUE

BasicStudio

- 10:25～11:10 リフレッシュムーブ 山口 明子
- 11:25～12:10 ピラティス 山口 明子
- 12:25～13:25 フラダンス 坂牧 朋子
- 13:40～14:40 HIPHOP 毛有 鉄子
- 14:55～15:55 ジャズ 坂野 未来
- 19:40～20:40 ボディシェイプ 織崎 紅実世
- 21:00～21:45 Group Power 岩口 真由

TrinityStudio

- 10:30～11:15 エアロシンプル 石井 美栄
- 11:30～12:00 STEPシンプル 石井 美栄
- 12:15～13:15 ZUMBA 小原 舞子
- 13:35～14:35 【女性限定】 うららかヨガ Yukiko
- 15:50～16:50 骨盤スリム Yukiko
- 16:30～17:30 ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン バレエ(初中級) Saki.u
- 18:30～19:00 【予】【競艇】 UBOUND スタッフ
- 19:15～19:45 【競艇】 GRIT Strength スタッフ
- 20:00～20:45 【予】【競艇】 UBOUND 大輔 光
- 21:00～21:30 【競艇】 GRIT Cardio 大輔 光

プール

- 13:00～13:40 チャレンジスイミング 武田 紫穂子
- 14:00～14:30 水中ウォーキング 小窪 美帆
- 14:40～15:10 アクア 小窪 美帆
- 20:45～21:45 オリジナルスイミングレッスン ダイエットスイム 篠原 萌美

ホットスタジオ

- 13:05～13:35 【予】 ホットヨガ 坂野 未来
- 13:55～14:25 【予】 ホットヨガ 坂野 未来
- 18:30～19:00 【予】 ホットヨガ tomooo
- 19:20～19:50 【予】 ホットヨガ tomooo
- 20:45～22:00 ダンスクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ KOTONE

水 WED

BasicStudio

- 10:30～11:15 ヨガ aya
- 11:30～12:30 太極拳 池田 一史
- 12:40～13:40 リラックスヨガ TERU
- 14:00～15:00 Group Active Lenn
- 15:20～16:05 エアロCombo 小林 厚子
- 16:25～17:10 Group Blast 小林 厚子
- 18:30～19:30 ベリーダンス Maki-Long
- 20:00～21:00 エアロCombo 大井 貴博
- 21:00～21:45 STEPCombo 大井 貴博

TrinityStudio

- 10:40～11:10 太極拳スクール ～解～ 池田 一史
- 11:30～12:30 Booty Barre aya
- 12:50～13:35 パンチングシェイプ 鈴木 敏和
- 13:50～14:50 気功 茂木 まゆみ
- 16:30～17:30 ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン バレエ(初中級) 秋山 綾香
- 18:45～19:15 【競艇】 GRIT Strength 大輔 光
- 19:30～20:00 【予】【競艇】 UBOUND 大輔 光
- 20:15～20:45 【競艇】 BODYATTACK スタッフ
- 21:00～21:45 【競艇】 ピラティス 奥 明代

プール

- 10:45～11:15 水中ウォーキング 前田 博俊
- 11:25～11:55 アクア 前田 博俊
- 20:00～21:00 4泳法基礎マスター 松本 敏子

ホットスタジオ

- 10:15～10:45 ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ FUNK 10:30～11:45 2shiFt
- 13:10～13:40 【予】 ホットヨガ 春日 康友
- 13:55～14:25 【予】 ホットヨガ 春日 康友
- 15:15～16:30 ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ 福田 貴仁
- 18:30～19:00 【予】 ホットヨガ 奥 明代
- 20:30～20:30 【予】 ホットヨガ 奥 明代

木 THU

BasicStudio

- 10:35～11:20 リフレッシュムーブ 青木 美夏子
- 11:35～12:20 エアロシンプル 青木 美夏子
- 12:35～13:20 ヨガ MAYU
- 13:35～14:20 エアロCombo AKKO
- 14:40～15:40 リラックスヨガ 宮辺 友華
- 16:00～16:45 Group Power MOSSA インストラクター
- 18:30～19:30 ヨガ 秋山 リカ
- 19:50～20:50 ピラティス 秋山 リカ
- 21:05～21:50 パンチングシェイプ 鈴木 敏和

TrinityStudio

- 11:25～12:25 タヒチアンダンス MAI
- 13:25～13:55 バレエ 矢島 麗子
- 14:00～15:00 バレエ 矢島 麗子
- 15:15～15:45 ポワントスクール 矢島 麗子
- 19:35～20:05 【予】【競艇】 UBOUND スタッフ
- 20:35～21:05 【予】【競艇】 UBOUND スタッフ
- 21:20～21:50 【競艇】 GRIT Strength スタッフ

プール

- 11:00～12:00 かんたんスイミング② 武田 紫穂子
- 14:30～15:00 アクアシェイプ 小林 厚子
- 15:10～15:40 アクア 小林 厚子
- 18:50～19:50 かんたんスイミング① 松本 敏子
- 20:00～21:00 チャレンジスイミング 大輔 元貴

ホットスタジオ

- 10:30～11:45 ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ 10:30～11:45 益崎 文
- 13:30～14:00 【予】 ホットヨガ 吉川 由紀
- 14:20～14:50 【予】 ホットヨガ 吉川 由紀
- 18:30～19:00 【予】 ホットヨガ Wakana
- 21:10～21:40 【予】 ホットヨガ 秋山 リカ

金 FRI

BasicStudio

- 10:40～11:40 ボディリセット 高橋 美穂
- 12:00～12:45 エアロシンプル 阿佐美 舞子
- 13:10～14:10 ボディシェイプ 織崎 紅実世
- 14:25～15:25 HIPHOP 織崎 紅実世
- 15:35～16:20 アクティブシェイプ 柴田 奈美
- 18:35～19:35 ZUMBA Mayu
- 19:50～20:50 リラックスヨガ IZUMI
- 21:05～22:05 HIPHOP A-SUKE

TrinityStudio

- 10:40～11:40 【女性限定】 うららかヨガ みのり
- 11:55～12:55 リラックスヨガ 鈴木 映子
- 13:15～14:00 STEPCombo AKKO
- 14:15～14:45 STEPシンプル AKKO
- 15:00～16:00 Group Centergy 西 仲也
- 18:55～19:25 【競艇】 Group Fight スタッフ
- 19:40～20:10 【予】【競艇】 UBOUND スタッフ
- 20:25～20:55 【競艇】 GRIT Strength スタッフ
- 21:10～21:40 【競艇】 BODYATTACK スタッフ

プール

- 10:20～11:05 オリジナルレッスン トレーニング入門 猪瀬 伊織
- 11:10～12:10 4泳法基礎マスター 猪瀬 伊織
- 14:00～15:00 かんたんスイミング① 松本 敏子
- 15:30～16:15 アクア 坂本 和美

ホットスタジオ

- 11:30～12:30 【月3回開催】 バレエ&ピラティス Saki.u
- 14:00～14:30 【予】 ホットヨガ 西 仲也
- 15:30～16:00 【予】 ホットヨガ スタッフ
- 19:00～20:00 フラダンス 塩飽 朋子
- 21:00～22:00 ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ MEGURU

土 SAT

BasicStudio

- 10:30～11:30 ヨガ aya
- 12:45～13:45 ベリーダンス Maki-Long
- 13:45～14:15 エアロCombo 松本 佳那
- 14:30～15:15 エアロシンプル 奥 明代
- 15:45～16:30 リラックスヨガ 西部 桂子
- 16:45～17:15 GRIT Strength スタッフ
- 17:35～18:35 Group Power MOSSA インストラクター
- 18:50～19:50 Group Fight 磯部 敦子

TrinityStudio

- 10:15～11:15 バレエ 中島 まい
- 11:25～11:55 ポワントスクール 中島 まい
- 12:15～13:00 STEPCombo 松本 佳那
- 13:30～14:15 ピラティス 奥 明代
- 14:30～15:15 ピラティス 上坂 浩美
- 15:35～16:20 エアロCombo 上坂 浩美
- 17:55～18:10 ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ、HIPHOP SIO
- 18:10～19:10 HIPHOP chico

プール

- 10:30～11:15 アクア 前田 博俊
- 12:30～13:30 かんたんスイミング② 篠崎 辰弓
- 13:45～14:45 4泳法基礎マスター 篠崎 辰弓
- 15:30～16:30 チャレンジスイミング 篠原 萌美
- 16:30～17:30 レベルアップスイミング 篠原 萌美

ホットスタジオ

- 11:45～12:15 【予】 ホットヨガ aya
- 12:30～13:00 【予】 ホットヨガ 奥 明代
- 14:30～15:00 【予】 ホットヨガ スタッフ

日 SUN

BasicStudio

- 9:45～10:45 ヨガ 坂野 未来
- 11:00～12:00 パンチングシェイプ 鈴木 敏和
- 12:15～13:15 エアロCombo 志水 園子
- 13:30～14:15 STEPCombo 志水 園子
- 14:30～15:30 ZUMBA 志水 園子
- 15:35～16:35 Group Blast MOSSA インストラクター
- 16:55～17:55 Group Power MOSSA インストラクター

TrinityStudio

- 10:15～10:45 Group Fight スタッフ
- 11:05～12:05 HIPHOP 木谷 将紀
- 12:25～13:10 Group Centergy MOSSA インストラクター
- 13:35～14:05 GRIT Cardio スタッフ
- 14:35～15:35 ヨガ 藤波 友子
- 15:50～16:50 ピラティス 志水 園子

プール

- 14:30～15:00 【予】 ホットヨガ スタッフ
- 14:30～15:00 【予】 ホットヨガ スタッフ