南大沢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
- 🟦 初心者にオススメ
- ⬜ 中級者にオススメ

月 MON

スタジオ1
- 🟦 リラックスヨガ 10:20～11:20 佐藤 裕美
- 🟦 コアチャレンジ 11:40～11:55
- 🟦 エアロシンプル 12:10～12:40 井田 章子
- ⬜ STEPCombo 12:55～13:40 井田 章子
- ⬜ RITMOS 14:00～15:00 KUMIKO
- 🟦 ヨガ 15:20～16:05 YO-KO
- 🟧 キッズスクール 16:15～19:00
- 🟦 【予】【暗闇】UBOUND 19:25～19:55 今村 賢斗
- ⬜ エアロCombo 20:15～21:15 ななみ
- ⬜ 【暗闇】Group Fight 21:30～22:15 MOSSAインストラクター

スタジオ2
- 🟦 Group Active 10:30～11:30 MOSSAインストラクター
- ⬜ Group Blast 11:50～12:35 MOSSAインストラクター
- 🟦 太極拳 ～楊名時八段錦～ 12:55～13:55 結城 靖博
- 🟦 BarreWRX 14:15～14:45 沼口 賢一
- ⬜ バレエ 14:55～15:55 沼口 賢一
- 🟧 有料スクール 骨盤シェイプ 16:10～17:10 高崎 玲子
- ⬜ BAILABAILA 19:20～20:05 尾崎 全子
- 🟦 Group Centergy 20:20～21:05 MOSSAインストラクター
- ⬜ フリースタイルダンス 21:20～22:20 SIO

プール
- 🟧 キッズスクールスイミング 10:15～11:55
- 🟦 Water In Motion 12:50～13:20 スタッフ
- ⬜ アクア 13:30～14:15 平尾 恵子
- 🟦 スイム多種目 14:25～14:55 御領園 由紀
- 🟧 キッズスクールスイミング 15:00～20:20
- 🟦 クロールベーシック 20:30～21:00 金子 智一

レッスンルーム
- 🟧 らくティブ 膝痛らくらく体操 10:30～11:30 井上 瑛佑
- 🟧 太極拳 ～楊名時八段錦～ 有料レッスン 11:40～12:40 結城 靖博
- 🟧 バレエ 有料レッスン 12:55～13:55 沼口 賢一
- 🟧 キッズスクール 15:00～19:00

火 TUE

スタジオ1
- 🟦 リラックスヨガ 10:15～11:15 榎 今日子
- 🟦 STEPシンプル 11:30～12:00 水越 誠
- ⬜ BAILABAILA 12:15～13:00 水越 誠
- ⬜ プチボールエクササイズ 13:10～13:55 山本 奈美子
- ⬜ ZUMBA 14:15～15:00 西片 八重子
- ⬜ オリジナルエアロダンス&トレーニング 15:10～16:10 山本 奈美子
- 🟧 キッズスクール 16:15～19:00
- 🟦 コアチャレンジ 19:40～19:55
- 🟦 Group Power 20:10～21:10 北村 麻衣
- ⬜ Group Blast 21:30～22:15 北村 麻衣

スタジオ2
- ⬜ エアロCombo 10:30～11:15 水越 誠
- 🟦 フラダンス 11:45～12:45 萩埜 怜
- ⬜ Group Fight 13:15～14:00 MOSSAインストラクター
- 🟦 リフレッシュムーブ 14:15～15:00 櫛引 晶子
- 🟧 バレエの基本のき 15:15～16:15 櫛引 晶子
- 🟦 ストレッチ 19:30～20:00 染谷 郁美
- 🟦 バレエ 20:15～21:15 染谷 郁美
- 🟦 コアリラックス 21:35～21:50

プール
- 🟧 キッズスクールスイミング 10:15～11:55
- 🟦 水中ウォーキング 12:30～13:00 櫛引 晶子
- 🟦 アクア 13:10～13:40 櫛引 晶子
- 🟧 かんたんスイミング① 初級 14:00～15:00 高橋 智也
- 🟧 キッズスクールスイミング 15:00～18:45
- 🟧 かんたんスイミング② 初級・中級 19:30～20:30 高橋 智也
- ⬜ アクア 20:45～21:30 水夫

レッスンルーム
- 🟧 フラダンススクール 10:25～11:25 萩埜 怜
- 🟧 【THE★STAGE】ブロードウェイJAZZ 11:40～12:55 三好 優生
- 🟧 キッズスクール 15:00～20:00
- 🟧 【THE★STAGE】HOUSE 20:15～21:30 shu_hei

木 THU

スタジオ1
- 🟦 太極拳 10:30～11:30 長谷川 恵津子
- 🟦 Group Power 11:45～12:30 北村 麻衣
- 🟦 ピラティス 12:45～13:30 鈴木 章子
- 🟦 骨盤スリム 13:50～14:35 加藤 紗里
- 🟦 ヨガ 14:50～15:50 大西 尚子
- 🟧 キッズスクール 16:15～19:00
- ⬜ STEP Combo 19:15～20:00 高橋 晃一
- ⬜ 【暗闇】Group Fight 20:20～21:20 MOSSAインストラクター
- 🟦 【予】【暗闇】UBOUND 21:35～22:20 スタッフ

スタジオ2
- 🟦 エアロシンプル 10:45～11:30 高木 裕子
- ⬜ エアロCombo 11:45～12:30 高木 裕子
- ⬜ Group Groove 12:45～13:30 小森 綾芽
- 🟦 ベリーダンス 13:40～14:40 Kayo
- ⬜ ジャズダンス 14:55～15:55 akane
- 🟦 コアリラックス 16:10～16:25
- 🟦 【女性限定】うららかヨガ 19:00～20:00 榎 今日子
- 🟦 ヨガ 20:15～21:15 Hiromi
- ⬜ ZUMBA 21:40～22:25 工藤 哲也

プール
- 🟧 キッズスクールスイミング 10:15～11:55
- 🟦 プールビギナー 12:15～12:45 金子 智一
- 🟧 チャレンジスイミング 中級 13:15～14:15 金子 智一
- 🟦 Water In Motion 14:25～14:55 スタッフ
- 🟧 キッズスクールスイミング 15:00～20:00
- 🟧 かんたんスイミング 初級 20:05～21:05 廣瀬 洋介

レッスンルーム
- 🟧 キッズスクール 15:00～20:15

金 FRI

スタジオ1
- 🟦 ヨガ 10:30～11:15 窪田 みゆき
- 🟦 Group Centergy 11:30～12:15 古川 舞
- 🟦 Group Active 12:50～13:50 古川 舞
- ⬜ ZUMBA 14:05～14:50 山口 満喜
- ⬜ RITMOS 15:05～16:05 臥雲 由希子
- 🟦 コアリラックス 16:15～16:30
- 🟦 リラックスヨガ 19:25～20:10 清水 枝里子
- ⬜ ZUMBA 20:25～21:25 清水 枝里子

スタジオ2
- ⬜ エアロCombo 10:25～11:10 武田 知子
- 🟦 STEPシンプル 11:20～11:50 武田 知子
- 🟦 エアロシンプル 12:00～12:45 武田 知子
- ⬜ フリースタイルダンス 13:00～13:45 山口 満喜
- 🟦 骨盤ヨガ 14:05～14:50 TOMOKA
- 🟦 ヨガ 15:05～16:05 TOMOKA
- 🟦 HIIT 19:00～19:15
- ⬜ エアロCombo 19:30～20:15 水島 葉子
- 🟦 骨盤スリム 20:30～21:15 水島 葉子
- 🟦 Group Power 21:35～22:20 MOSSAインストラクター

プール
- 🟧 キッズスクールスイミング 10:15～11:55
- 🟧 はじめてスイミング 初級 12:10～13:10 御領園 由紀
- 🟦 水中ウォーキング 13:30～14:00 水夫
- 🟦 アクア 14:10～14:40 水夫
- 🟧 キッズスクールスイミング 15:00～20:20

レッスンルーム
- 🟧 太極拳スクール 10:20～11:20 長谷川 恵津子
- 🟧 【THE★STAGE】バレエ 13:00～14:15 大久保 波季

土 SAT

スタジオ1
- ⬜ バレエ 10:20～11:20 櫛引 晶子
- ⬜ アクティブシェイプ 11:35～12:20 櫛引 晶子
- ⬜ ZUMBA 12:35～13:20 櫛引 晶子
- 🟦 【予】【暗闇】UBOUND 13:40～14:10 スタッフ
- ⬜ RITMOS 14:45～15:45 児玉 紗依
- 🟦 Group Active 16:05～17:05 MOSSAインストラクター
- 🟦 Group Power 17:30～18:30 MOSSAインストラクター
- ⬜ 【暗闇】Group Fight 18:50～19:50 MOSSAインストラクター

スタジオ2
- 🟦 エアロシンプル 10:30～11:00 直井 千恵子
- 🟦 リラックスヨガ 11:15～12:15 直井 千恵子
- 🟦 ヨガ 12:30～13:15 直井 千恵子
- ⬜ Group Blast 14:50～15:35 古川 舞
- ⬜ HIPHOP 16:05～17:05 Kissa
- ⬜ フリースタイルダンス 17:20～18:20 ATSUKO

プール
- 🟧 キッズスクールスイミング 10:00～16:30
- 🟦 スイム多種目 17:20～17:50 スタッフ
- 🟧 かんたんスイミング② 初級・中級 18:00～19:00 廣瀬 洋介

レッスンルーム
- 🟧 キッズスクール 10:00～17:30

日 SUN

スタジオ1
- 🟦 ヨガ 10:30～11:30 清水 枝里子
- ⬜ 11:45～12:30 【10～12月】BAILABAILA 山本 知子 【1～3月】ZUMBA Achico
- ⬜ Group Fight 12:55～13:40 MOSSAインストラクター
- 🟦 Group Power 13:55～14:40 MOSSAインストラクター
- 🟦 ヨガ 14:50～15:50 Yurina
- 🟦 【予】【暗闇】UBOUND 16:20～17:05 スタッフ
- ⬜ エアロCombo 18:00～19:00 高木 裕子

スタジオ2
- 🟦 フラダンス 10:30～11:30 岡本 由美子
- 🟦 Group Centergy 11:45～12:30 MOSSAインストラクター
- 🟦 HIPHOP 12:40～13:40 MARIKA
- ⬜ Group Groove 15:10～15:55 MOSSAインストラクター
- 🟦 エアロシンプル 17:00～17:45 高木 裕子

プール
- 🟦 Watre In Motion 14:20～14:50 スタッフ
- 🟦 アクアミット 15:00～15:30 平尾 恵子

レッスンルーム