東武練馬レッスンスケジュール

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
ヨガ60 09:55～10:55 江口 わこ 整理券	フラフィットネス45 10:05～10:50 鈴木 美喜代 整理券		スイミング サークル1500 10:00～10:50 秋葉 佑貴
ステップ１ 11:15～11:55 今井 友子 整理券	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 ＹＵＣＣＯ 整理券	フラエレガンス スクール45 11:00～11:45 鈴木 美喜代 有料	はじめてスイム30 11:00～11:30 秋葉 佑貴
リフレッシュ 体操60 12:15～13:15 今井 友子 整理券	SOULダンス45 12:15～13:00 ＹＵＣＣＯ 整理券		クロールプラス１ 12:10～12:55 小堀 民子 有料
Ｂ to Ｂ バランス45 13:30～14:15 日野 さおり 整理券	Ｄｉｅｔ Club 13:35～14:05 林 里美	ストリートサルサ45 13:10～13:55 ＹＵＣＣＯ 有料	ウォーク＆ジョグ30 13:10～13:40 小堀 民子
	アクティブストレッチ 14:20～14:50 林 里美		アクアミット＋F30 13:50～14:20 小堀 民子
			アクアダンス30 14:30～15:00 小堀 民子
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズ バレエ キッズ 15:30～16:30 土岐 冨士子		キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニア 16:30～17:30	キッズ バレエ ジュニア 16:30～17:30 土岐 冨士子		キッズスイミング 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ バレエ ジュニアⅢ 17:30～18:30 土岐 冨士子		キッズスイミング 17:30～18:30
		YOGAストレッチ 18:30～19:00 江口 わこ 有料	キッズスイミング 18:30～19:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 Fumika 整理券	バレエ６０ 19:10～20:10 石川 実和子 整理券	YOGAスクール 19:10～20:10 江口 わこ 有料	アクアミット＋F30 19:40～20:10 潤
パワーラッシュ30 20:20～20:50 吉田 早織	センターレッスン45 20:20～21:05 石川 実和子 有料		アクアダンス30 20:20～20:50 潤
キックシェイプ45 21:10～21:55 吉田 早織 整理券			

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
ベリーダンス フィットネス 10:15～11:00 潮見 裕子	アクティブストレッチ 10:00～10:30 渥美 梨沙		
ステップ１ 11:20～12:00 岩野 里美 整理券	バレエ75 10:50～12:05 谷口 裕子 整理券	メリハリHIP 10:50～11:10	クロールバック 10:25～11:10 野中 由美 有料
	ポウンドスクール ～バーレッスン～ 12:15～12:35 浜口 知子 有料	メリハリABS 11:20～11:40	スイミング サークル1500 11:20～12:10 野中 由美
エアロ１ 12:20～13:00 岩野 里美 整理券	ポウンドスクール ～センターレッスン～ 12:40～13:00 浜口 知子 有料	ストレッチ20 11:50～12:10	はじめて4法 12:20～13:05 野中 由美 有料
ヨガ60 13:20～14:20 megumi	パワーラッシュ30 13:20～13:50 小林 さくら		はじめてスイム20 13:15～13:35 野中 由美
	キックシェイプ30 14:10～14:40 小林 さくら	ラテン入門25 14:05～14:30 Ｙｏｕ 有料	
ラテン振付45 14:35～15:20 Ｙｏｕ 有料			
キッズ チアダンス ジュニアⅠ 15:45～16:45 古座野 みなみ	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズ ダンス キッズ 15:30～16:30	キッズ スイミング 15:30～16:30
キッズ チアダンス ジュニアⅡ 16:45～17:45 古座野 みなみ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ スイミング 16:30～17:30
キッズ チアダンス ジュニア選抜 17:45～19:45 古座野 みなみ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:30～19:30
DDD STYLE HIPHOP 20:15～21:00 西廣 亜矢子 整理券	パワーラッシュ45 20:15～21:00 菅原 諒平		
スリムボクシング30 21:15～21:45 菅原 諒平	ダンススクール 21:15～22:00 西廣 亜矢子 有料		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
エアロ2 10:00～10:50 吉川 温子 整理券	カラダほぐYOGA30 10:15～10:45 本間 博子 整理券		ベビー スイミング ベビー45 10:00～10:45
ファーストピクス 11:10～11:50 吉川 温子 整理券	ジャズダンス45 11:05～11:50 本間 博子 整理券		ベビー スイミング ベビー45 10:45～11:30
リフレッシュ体操45 12:10～12:55 朝平 正美 整理券	アクティブストレッチ 12:10～12:40 渥美 梨沙	ジャズダンス スクール 12:05～13:05 本間 博子 有料	はじめてスイム30 12:25～12:55 松田 崇史
骨盤リズム ダイエット45 13:15～14:00 朝平 正美 整理券	スリムボクシング30 13:00～13:30 河村 大毅		バタフライ 平泳ぎ 13:00～13:45 松田 崇史 有料
	ストレッチ15 13:40～13:55		アクアミット＋F30 14:00～14:30 千名原 忍
	パワーラッシュ30 14:10～14:40 河村 大毅		アクアダンス30 14:40～15:10 千名原 忍
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズ ダンス キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
		フラエレガンス スクール70 19:00～20:10 鈴木 美喜代 有料	キッズスイミング 18:30～19:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:45～20:30 西廣 亜矢子 整理券	カラダほぐYOGA45 19:40～20:25 青山 茉穂		初級4泳法 19:40～20:25 松田 崇史
ファイティングラッシュ45 20:45～21:30 小林 さくら	ZUMBA 20:45～21:30 潮見 裕子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:45～21:15 西廣 亜矢子 有料	クロール 20:30～21:15 松田 崇史 有料

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
エアロ２ 10:00～10:50 松原 由香	気功45 10:00～10:45 加藤 友圭子		ベビー スイミング ベビー45 10:00～10:45
ステップ２ 11:05～11:55 松原 由香 整理券	太極拳45 11:05～11:50 加藤 友圭子	からだリセット ～ポールストレッチ～ 11:20～11:50 朝平 正美 有料	ベビー スイミング ベビー45 10:45～11:30
エアロ１ 12:15～12:55 朝平 正美 整理券	ストレッチ20 12:10～12:30	太極拳スクール 12:00～12:30 加藤 友圭子 有料	
カラダしぼる YOGA45 13:15～14:00 朝平 正美 整理券	お腹シェイプ15 12:40～12:55		
	Ｄｉｅｔ Club 13:05～13:35 高橋 洋子		
	肩ろく体操 13:40～13:50		
	腰ろく体操 13:50～14:00		
			アクアミット＋F30 14:00～14:30 小堀 民子
			アクアダンス30 14:40～15:10 小堀 民子
キッズ チアダンス キッズ 15:00～15:50 古座野 みなみ			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ チアダンス ジュニアⅠ 15:55～16:55 古座野 みなみ	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 16:30～17:30
キッズ チアダンス ジュニアⅡ 17:00～18:00 古座野 みなみ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 17:30～18:30
キッズ チアダンス75 (スキルアップ) 18:05～19:20 古座野 みなみ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 18:30～19:30
		キッズ チアダンス ジュニアⅢ 19:30～20:30 古座野 みなみ	スイミングサークル １０００ 19:45～20:35 松田 崇史
ステップ１ 19:50～20:30 増渕 勇 整理券	ストレッチ15 20:15～20:30		
	メリハリHIP 20:35～20:55		
エアロ２ 20:50～21:40 増渕 勇 整理券	スリムボクシング45 21:10～21:55 岡崎 遼		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:00～10:45 鈴木 まり子	キッズ 体育のミカタ キッズ 09:45～10:45		キッズスイミング 09:45～10:45
ZUMBA 11:05～11:50 Ｍａｒｉｅ 整理券	バレエ60 11:10～12:10 鈴木 まり子 整理券	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:45～11:45	キッズスイミング 10:45～11:45
ベリーダンス フィットネス 12:10～12:55 Ｍａｒｉｅ	フラフィットネス30 12:25～12:55 鈴木 美喜代 整理券	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:45～12:45	キッズスイミング 11:45～12:45
ヨガ60 13:15～14:15 江口 わこ 整理券	フラエレガンス スクール45 13:00～13:45 鈴木 美喜代 有料	キッズ 体育のミカタ キッズ 13:30～14:30	キッズスイミング 12:45～13:45
	パワーラッシュ45 14:00～14:45 吉田 早織 整理券		アクアダンス30 14:05～14:35 小堀 民子
美カラテFit 15:05～15:50 吉田 早織 整理券	ジャズダンス45 15:00～15:45 構井 晃道 整理券	キッズ体育のミカタ キッズ 14:30～15:30	アクアミット ＋F30 14:40～15:10 小堀 民子
メリハリHIP 16:05～16:25	ジャズダンス ～振り付けクラス～ 15:55～16:40 構井 晃道 有料	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
メリハリABS 16:35～16:55	コンテンポラリースクール 16:55～17:25 構井 晃道 有料	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
エアロ２ 17:10～18:00 松浦 博之 整理券			キッズスイミング 17:30～18:30
			キッズスイミング 18:30～19:30
	バーレッスン 19:30～20:20 石川 実和子 有料		
	月替わり センターレッスン 20:30～21:20 石川 実和子 有料		

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:10～10:55 ＹＵＣＣＯ 整理券	エアロ２ 10:00～10:50 岩野 里美	キッズ 体育のミカタ キッズ 09:45～10:45	キッズ スイミング 09:45～10:45
ステップ２ 11:10～12:00 岩野 里美 整理券	SOUL FREE STYLE ダンススクール 11:05～12:05 ＹＵＣＣＯ 有料	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:45～11:45	キッズスイミング 10:45～11:45
メリハリHIP 12:15～12:35		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:45～12:45	キッズスイミング 11:45～12:45
スリムボクシング45 12:45～13:30 矢ヶ崎 淳一 整理券	カラダしぼる YOGA45 12:45～13:30 構井 晃道 整理券		キッズスイミング 12:45～13:45
パワーラッシュ45 13:50～14:35 河村 大毅 整理券			アクアミット ＋F30 14:15～14:45 潤
ファイティングラッシュ45 14:55～15:40 河村 大毅 整理券	アロマヒーリング ストレッチ45 14:45～15:30 松山 登貴子		アクアダンス30 14:55～15:25 潤
エアロ１ 16:00～16:40 澤田 勇人 整理券			クロール/平泳ぎ 16:15～17:00 松田 崇史 有料
ヨガ60 16:55～17:55 澤田 勇人			スイミングサークル １０００ 17:10～18:00 松田 崇史
			中級4泳法 18:05～18:50 松田 崇史 有料