三軒茶屋店 3月8日(月)~3月21日(日)スケジュール

| 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | |
|--|---|---------------------------|---|---|--|---------------------------------|---|---|--|------------------------|--|---|---|--|---------------------------------|---|---|--|---|--|---|---|---|---------------------------------|--|
| Aスタジオ | Bスタジオ | フリースペース | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | フリースペース | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | フリースペース | プール | | Aスタジオ | Bスタジオ | フリースペース | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | フリースペース | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | フリースペース プー | -ル | |
| ョガ45 10:30~11:15 鏑木 利一 | BAILA BAILA45 10:15~11:00 POSA | | | 太極拳45 10:10~10:55 浜元 洋美 [整] | エアロ 1 10:00~10:40 前野 光治 [整] | | | ステップ1 10:00~10:40 小宮 知子 [整] | フレックスストレッ チ30 09:55~I0:25 太田 早紀 [整] | | | | 太極拳45 10:15~11:00 羅 競 [整] | エアロ1 10:05~10:45 たかはし ごう [整] | | | アロマヒーリングス トレッチ45 10:15~11:00 鏡木 利一 〔整〕 | エアロスキルアップ 初中級 10:00~10:45 三木田 和香奈 [有] | 7 | アクアダンス45 10:30~11:15 蓮 三恵 | ステップ2 09:55~10:45 小田 忠明 [整] | やさしいパレエ 4 5 10:00~10:45 古園井 美果 | | | |
| [整] | | | アクアYOGA 11:00~11:30 寺本 強 アクアダンス30 11:40~12:10 寺本 強 | エアロ2 11:20~12:10 前野 光治 | 太極拳スクール 11:10~11:55 浜元 洋美 [有] | | アクアダンス45 11:00~11:45 越後 和美 | STYLE UP YOGA 11:10~11:55 勝田 真有 | エアロ2 10:55~11:45 小宮 知子 | | スイミングスクール 45 (初級クロール +背泳ぎ) 11:30~12:15 松永・和夫 | | HATHA YOGA ディー ブ ブレス フロウ4 11:30~12:15 高屋敷 美樹 | 太極拳スクール 11:15~12:00 羅 競 [有] | | アクアダンス45 11:30~12:15 蓮 三恵 | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:30~12:15 三木田 和香奈 (整) | ピラティスオリジカ ル45 11:15~12:00 鏡木 利一 [有] | - | 速 二思 | HULA HULA 11:15~12:00 野崎 夏子 | やさしいパレエ センターレッスン 11:00~11:45 古國井 美果 [有] | スイミング 45 (初級 4 タフライ・ ~) 11:30~ | クロー) -12:15 | |
| 11:45~12:30 | パワーラッシュ30 12:45~13:15 岡田 比菜 | | アクアウォーク20 13:00~13:20 | B to Bバランス45 12:40~13:25 浜田 亜希 | | | スイミングスクール 45 (初級平泳ぎ+バ タフライ) 12:00~12:45 松永 和夫 [有] | ョガ45 12:30~13:15 飯高 友佳子 | エアロ 1 12:15~12:55 勝田 真有 | | [有] アクアダンス30 13:00~13:30 | | ステップ1 12:45~13:25 三木田 和香奈 | HULA HULA 12:30~13:15 有里已 | | | 太極拳45 12:45~13:30 適井 花音 | ステップスキルア。 プ初中級 12:30~13:15 三木田 和香奈 [有] | , | | パワーラッシュ45 12:30~13:15 長島 裕章 | フラオリジナル 12:15~13:15 野崎 夏子 [有] | スイミング 45 (中級 12:25~ 川田 [有 | デスクー 4泳法) -13:10 晶子 | |
| HULA HULA 13:00~13:45 新井 由美子 | 1701 | | はじめてスイム20 13:25~13:45 ストレッチアクア30 14:00~14:30 栗山 秀一 | BAILA BAILA45 13:55~14:40 坂部 和佳子 | シェイピング30 13:40~14:10 稲垣 圭祐 | | | ・ ピラティス オリジナル45 13:45~14:30 浜口 奈月 | ラテン スクール75 13:30~14:45 佐々木 ルイス [有] | | 13:00~13:30 竹本 恵美子 アクアミット+F30 13:40~14:10 竹本 恵美子 | | ZUMBA 13:55~14:40 14 PE | - ステップスキルアッ ブ初中級 13:45~14:30三木田 和香寮 [有] | | フィンスイム30 13:45~14:15 [整] | - ベリーダンスフィッ トネス | - やさしいハウスダン ス 13:45~14:30 関澤 収 | TRXオールワークア ウト 14:00~14:20 | クロール20 13:30~13:50 松永 和夫 スイミングスクーJ 45 (はじめて4泳 法) 13:55~14:40 | 骨盤ストレッチ 13:45~14:30 持田 いく恵 | スリムボクシング3/ 13:45~14:15 千賀 拓也 | フィンス 13:20~ [整 | -13:50 | |
| フィットネス 14:05~14:50 室安 砂機 アロマヒーリング ストレッチ30 15:10~15:50 室安 砂機 | 14:05~14:45 新井 由美子 パレエ45 15:15~16:00 | | アクアダンス30 14:40~15:10 栗山 秀一 | ベリーダンスフィッ トネス | キックシェイプ30 14:25~14:55 岡田 比葉 | | | フラダンス60 | | | | 休館日 | ピラティス オリジナル45 | やさしいバレエ | | | 14:00~14:45 目野 陽子 美姿勢ワークアウト 15:15~16:00 | ベリーダンスオリシ ナル 15:00~15:45 目野 陽子 [有] | お腹シェイプ20 14:30~14:50 | 松永 和夫 [有] フィンスイム30 15:20~15:50 | ヨガ45 15:00~15:45 飯高 友佳子 | ZUMBA 14:45~15:30新 | お腹シェイプ20 14:30~14:50 1777 14:30~15:00 18Xオールワークァ ウト 15:00~15:20 アクアダ 15:10~ 小倉 | -15:00 敬子 ポンス30 -15:40 | |
| | 15:15~16:00 中垣 栄美 ヴァリエーション スクール 16:15~17:00 中垣 栄美 [有] | | | 15:10~15:55 坂部 和佳子 シアターダンス 16:25~17:10 町永 一美 | シアターダンス45 15:20~16:05 町永 一美 | - | | 15:10~16:10 吉田 文乃 | B to B 極上美术 ディメイク塾 16:15~17:00 浜田 亜希 [有] | | | | 15:10~15:55 西村 由美 B to B 極上美ポ ディメイク塾 16:25~17:10 浜田 亜希 | 15:15-16:00 石川 実和子 やさしいパレエセン ターレッスン 16:15~17:00 石川 実和子 [有] | | | 安倍 浩子 カラダほぐすYOGA44 16:30~17:15 | - [Hip Make Dance] BUMBUM 16:15~17:00 | - | 「整] アクアダンス45 16:00~16:45 佐藤 宣子 | DDD STYLE HIPHOP 16:15-17:00 たかはしごう | 美姿勢ワークアウト 16:00~16:45 太田 早紀 | 順こり予防20 15:30~15:50 | | |
| | | | | (有) | | | | | | | | | 週替わり | - | | | 林島 由番 パワーラッシュ30 17:45~18:15 朝里 梨世 | BIG DANCE 17:30~18:15 A s a m i | TRXオールワークア ウト 17:30~17:50 肩こり予防20 18:00~18:20 | - | | やさしいHIPHOP 17:15~18:00 HIRO | | | |
| 週替わり レッスン ZUMBA 19:00~19:45 今村 恵子 | ヴィンヤサヨガ45 18:45~19:30 森田 昌治 | ストレッチボール20 19:15~19:35 | アクアミット+F30 19:00~19:30 増田 祥子 | パワーラッシュ30 18:00~(8:30 知久 浩典 ファイティング ラッシュ45 19:00~(9:45 | カラダほぐすYOGA45 18:45~19:30 知久 浩典 | TRXオールワークア ウト 19:00~19:20 | | 週替わり レッスン *** *** *** *** *** *** *** *** *** * | ステップ1 18:50~19:30 望月 美貴 | 肩こり予防20 19:00~19:20 | アクアダンス30 19:00~19:30 増井 久美子 | | エアロ 1 19:00~19:40 登園 尚美 | ステップ2 18:50~19:40 小田 忠明 | TRXオールワークア ウト 19:00~19:20 | | - ファイティング ラッシュ45 18:45~19:30 佐藤 童子 | ヨガ45 18:45~19:30 長嶋 なな美 | | | | フリースタイル HIPHOP 18:15~19:15 H I RO [有] | | | |
| 月曜日週替わりレッスン 3月8日 18:00~18:45 担当 相沢香 | | | • | 水曜日週替わりレッスン 3月10日 18:00~18:45 担当 SAE | | | | | | | ┃ 3月12日 18:00~18:30 担当 盛園尚美 ┃┃ | | | | | ご案内 に関してのご連絡】 ジオ・Bスタジオ共に前レッスンが開始と同時に所定の場所へお並び頂けます。 | | | | | | | | | |
| 3月8日 18:00~18:45 担当 相求者 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 3月15日 18:00~18:45 担当 篠原裕子 H1PH0P45 | | | | | | | 3月10日 18:00~18:40 担当 SAE UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 3月17日 18:00~18:40 担当 望月美貴 エアロ1 | | | | | SQUEEZEYOGA30 3月5日 18:00~18:30 担当 小田忠明 カラダほぐすYOGA30 | | | | Aスタンオ・Bスタンオ共に削レッスンが開始と同時に所定の場所へお並び頂けます。 20名以上お並び頂いた時点で整理券を配布致します。残りの整理券は3階フロントにて配布を致します。 【フィンスイムの整理券に関してのご連絡】 フィンスイムの整理券に関して、レッスン開始60分前よりプールにて配布致します。 | | | | | | | | | |