

2022年4月～ 五反田店レッスンスケジュール(暫定版)

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				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
																	キッズ体育のミカタ キッズ 08:45～09:45				キッズ体育のミカタ キッズ 08:45～09:45		
																	キッズ体育のミカタ ジュニア 09:45～10:45				キッズ体育のミカタ ジュニア 09:45～10:45		
エアロ1 10:30～11:10 宇毛 真紀	太極拳45 10:30～11:15 平畑 浩敬			バレエ45 10:25～11:10 ゆかこ	アクティブ ストレッチ 10:35～11:05 駒形 卓也		水慣れ30 10:20～10:50 川崎 潤史 [有料]	エアロ2 10:30～11:20 二瓶 久	ヨガ45 10:25～11:10 増田 美香			【MOVE BODY】 POWER45 10:30～11:15 駒形 卓也	ZUMBA 10:25～11:10 新井 由美子			エアロ2 10:20～11:10 M I D O R I		アクアミット+F30 10:30～11:00 露久保 俊彦		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:20～11:05 安倍 浩子		ストレッチ20 10:45～11:05	
																			アクアダンス45 11:10～11:55 露久保 俊彦				
ステップ2 11:30～12:20 長谷川 昌美	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ 45 11:35～12:20 宇毛 真紀		アクアミット+F45 11:30～12:15 花村 育彦	バレエスクール45 11:25～12:10 ゆかこ [有料]	美姿勢ワークアウト 11:20～12:05 S A E	全身シェイプ30 11:20～11:50	クロール/背泳ぎ 11:00～12:00 川崎 潤史 [有料]		アクティブ ストレッチ 11:25～11:55 駒形 卓也			エアロ1 11:35～12:15 島田 厚	カラダしほる YOGA45 11:30～12:15 新井 由美子		AQUA CAMP 11:45～12:15 駒形 卓也	アドバンコンバット 11:30～12:15 山口 祐也 [有料]	アクティブ ストレッチ 11:40～12:10 松本 絵里子			【MOVE BODY】 POWER45 11:25～12:10 松本 絵里子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 11:25～12:10 安倍 浩子[有料]		
						ストレッチ20 12:00～12:20			健康エール30 12:10～12:40 駒形 卓也		ワンポイント4泳法 11:50～12:50 福井 淳一 [有料]												
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25 安倍 浩子	ヨガ45 12:35～13:20 澤田 勇人	Diet Club 12:55～13:25		エアロ1 12:30～13:10 中西 郁代	骨盤リズムダイエット 45 12:20～13:05 S A E		AQUA CAMP 12:40～13:10 駒形 卓也					ジャズダンス 4 5 12:30～13:15 金子 礼二郎	ラテンエアロ45 12:30～13:15 鈴木 悠			VinyasaYogaFitStyle 12:40～13:40 赤沼 直美	【MOVE BODY】 FIGHT30 12:30～13:00 松本 絵里子			【MOVE BODY】 FIGHT45 12:30～13:15	ヨガ45 12:25～13:10 下田 実可子		
【MOVE BODY】 FIGHT30 13:45～14:15	ZUMBA 13:40～14:25 安倍 浩子		はじめて四泳法 13:30～14:30 松永 和夫 [有料]	フリースタイルダンス 45 13:25～14:10 森田 麻衣	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ 45 13:25～14:10 中西 郁代															ZUMBA 13:35～14:20 KIMIE	カラダしほる YOGA45 13:30～14:15 阿部 育美	お腹シェイプ20 13:35～13:55	
【MOVE BODY】 POWER45 14:35～15:20 駒形 卓也																							
	キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30				キッズチアダンスキッズ 15:30～16:30								キッズダンスキッズ 15:30～16:20 目野 陽子 [有料]										
	キッズ体育のミカタ ジュニア 16:30～17:30				キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:35～17:35																		
キッズ空手ジュニア 17:20～18:20													キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30										
FULLSTEP MOVEMENT 19:00～19:45 浦谷 美帆	【MOVE BODY】 FIGHT30 19:15～19:45				【MOVE BODY】 POWER45 19:05～19:50 松本 絵里子				Diet Club 19:00～19:30 野瀬 皓太														
						お腹シェイプ20 19:30～19:50																	
【MOVE BODY】 POWER45 20:05～20:50 高橋 慧	カラダほぐす YOGA45 20:05～20:50 浦谷 美帆				【MOVE BODY】 FIGHT45 20:10～20:55 松本 絵里子																		