

レッスン一覧

	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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール					
6:45																								
7:00																								
7:15																								
7:30	ヨガ45 7:15~8:00 阪本のりこ			エアロ& シェイプ 7:15~08:00 中西 郁代			ステップ1 7:15~07:55 中西 郁代				ヨガ45 7:15~08:00 大嶋 絵里				2024年4月 スケジュール暫定版									
7:45																								
8:00																								
8:15																								
8:30																								
8:45																								
9:00																								
9:15																								
9:30																								
9:45																								
10:00																								
10:15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00~10:45 土屋 正樹	オリジナル ウォーム アップヨガ30 10:15~10:45 大嶋 絵里		はじめて ジャズダンス 10:00~10:30 鈴木 宏亮	太極拳 10:00~11:00 ヘイガン 美佐恵	アクアミット+F30 10:10~10:40 滝澤 由久子	ヨガ60 9:25~10:25 蒲谷 美帆	エアロ1 10:00~10:40 齊川 和恵	アクアミット+F30 10:10~10:40 竹本 恵美子		エアロ1 10:00~10:40 村瀬 裕太郎	骨盤リズム ダイエット45 10:00~10:45 山本 有香				ヨガ60 10:00~11:00 横田 美樹子	骨盤リズム ダイエット45 10:15~11:00 小池 光世							
10:30				オリジナル Fitness Jazz 10:45~11:30 鈴木 宏亮																				
10:45																								
11:00																								
11:15	HULAHULA 11:05~11:50 長谷 美里	ヨガ45 11:00~11:45 大嶋 絵里		【有料】 気功 スクール60 11:15~12:15 ヘイガン 美佐恵			オリジナル ステップ (初中級) 10:40~11:25 吉岡 茂広	カラダしほる YOGA45 11:00~11:45 yuki	ウォーク&ジョグ30 10:50~11:20 竹本 恵美子		【有料】 Yutaro Original Aerobics -六本木ver.- 10:55~11:55 村瀬 裕太郎	カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 山本 有香	【MOVEBODY】 POWER45 11:00~11:45 佐久間 達				HULAHULA 11:20~12:05 小池 光世	【MOVEBODY】 CONDITION45 11:20~12:05 岡田 江梨						
11:30																								
11:45																								
12:00																								
12:15	ZUMBA 12:10~12:40 長谷 美里	エアロ1 12:05~12:45 佐藤 恭子		エアロ2 11:45~12:35 関 仁淑			【有料】 吉岡Style エアロ 11:40~12:30 吉岡 茂広	メリハリHIP 12:05~12:25	【有料スクール】 4泳法 ~初級~ 12:15~13:00 本多 将人		【MOVEBODY】 POWER45 12:10~12:55 齊藤 航	バリーダンス スキルアップ スクール60 11:55~12:55 山本 有香	【MOVEBODY】 FIGHT45 12:05~12:50 佐久間 達	【MOVEBODY】 やさしい ジャズダンス 12:05~12:50 吉野 紀代子				【MOVEBODY】 POWER45 12:25~13:10 東 勇作	オリジナル SHAPE YOGA45 12:25~13:10 岡田 江梨					
12:30																								
12:45																								
13:00																								
13:15	やさしいラテン 13:00~13:45 KIMI	ピラティス45 13:05~13:50 佐藤 恭子		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:55~13:40 堤 悦子	エアロ& シェイプ 12:50~13:35 関 仁淑		ピラティス60 12:50~13:50 小嶋 ぎよみ	メリハリABS 13:20~13:40	4泳法入門 13:15~13:45 板垣 知生		UNIVERSAL MUSICWORLD DANCE 13:10~13:55 土屋 正樹	【MOVEBODY】 FIGHT45 13:10~13:55 齊藤 航	カラダしほる YOGA30 13:10~13:55 井手 直樹	【有料】 ジャズダンス スクール60 13:05~14:05 吉野 紀代子				【MOVEBODY】 FIGHT45 13:30~14:15 東 勇作	やさしい HIPHOP 13:30~14:15 HIRO					
13:30																								
13:45																								
14:00																								
14:15	【MOVEBODY】 POWER30 14:05~14:35 安形 直樹	カラダほぐす YOGA30 14:10~14:40 佐藤 恭子		ZUMBA 14:00~14:45 Marie	FAST WALK30 13:50~14:20 蒲谷 美帆		やさしいラテン 14:10~14:55 KIMI	スバルタン 13:50~14:05			【MOVEBODY】 SHAPE30 14:10~14:40 土屋 正樹	【有料】 フリースタイル ダンス30 14:10~14:40 土屋 正樹	【有料】 フリースタイル ダンス30 14:10~14:40 土屋 正樹	ウオーク&ジョグ30 14:30~15:00 立木 紀子				UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:30~15:15 HIRO	アロマ ヒーリング ストレッチ45 14:30~15:15 小田 忠明					
14:30																								
14:45																								
15:00																								
15:15	【MOVEBODY】 FIGHT30 14:55~15:25 安形 直樹	【MOVEBODY】 DANCE30 15:00~15:30		ベリーダンス ~入門~ 15:00~15:45 Marie	ヨガ45 14:35~15:20 蒲谷 美帆																			
15:30																								
15:45																								
16:00																								
16:15																								
16:30																								
16:45																								
17:00																								
17:15																								
17:30																								
17:45																								
18:00																								
18:15																								
18:30																								
18:45																								
19:00																								
19:15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:00~19:45 小川 ゆり	FAST WALK30 19:15~19:45 篠宮 千佳		【MOVEBODY】 POWER45 19:00~19:45 佐久間 達	やさしい HIPHOP 19:15~20:00 YOKO		ヨガ45 19:05~19:50 taichi	やさしい バレエ 18:30~19:15 中野 英子	はじめて スイム30 19:00~19:30 杉岡 久美子		オリジナル ボディメイク クラブ 19:15~20:00 兵藤明日香	【MOVEBODY】 CONDITION45 19:10~19:55 本田 将人												
19:30																								
19:45																								
20:00																								
20:15	【MOVEBODY】 POWER30 20:05~20:35 篠宮 千佳	はじめてHIPHOP 20:05~20:35 小川 ゆり		【MOVEBODY】 FIGHT45 20:05~20:50 佐久間 達	ストレッチ30 20:20~20:50		【MOVEBODY】 DANCE45 20:10~20:55 taichi	【有料】 バー& センター クラス60 19:30~20:30 中野 英子	【有料】 ステップアップ 4泳法 19:40~20:25 杉岡 久美子		【MOVEBODY】 FIGHT45 20:15~21:00 本田 将人	アロマヒーリング ストレッチ30 20:15~20:45 兵藤 明日香												
20:30																								
20:45																								
21:00	【MOVEBODY】 FIGHT30 20:55~21:25 篠宮 千佳			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:05~21:50 堤 悦子			オリジナル body make training 21:15~22:00 taichi				ZUMBA 21:15~22:00 小東 勇太													
21:15																								
21:30																								
21:45																								
22:00																								
22:15																								

休館日