【改訂版2020.6.23】 2020年 7月 レッスンスケジュール 【相模原店】

月曜日

スイミングプール
- ベーシックアクア 田中勝明 10:30～11:00
- ベーシックグローブ 田中勝明 11:10～11:40
- 初級クロール スタッフ 14:00-14:30
- 泳ぎこみ500 スタッフ 14:40-15:10

フィットネススタジオ
- ベーシック 内山由希子 10:15～10:55
- スタートステップ 内山由希子 11:05～11:35
- ファイトボウ45 福山春菜 11:45-12:30
- ベーシックバレエ75 永田由香里 12:50～14:05
- オリジナルヨガ 田口晶子 14:20-15:35
- リトモス 安島いづみ 15:45-16:45
- fiveフロアーストレッチ スタッフ 17:30-18:00
- カラダひきしめ スタッフ 18:10-18:40
- ベーシック 坂場浩子 18:50-19:30
- ベーシックステップ 坂場浩子 19:45-20:25
- リトモス 西野久美子 20:40-21:40

火曜日

スイミングプール
- 基礎泳法 佐藤理恵 10:30～11:00
- 初級背泳ぎ 佐藤理恵 11:10～11:40
- スイミングスクール 佐藤理恵 11:50-12:50
- プライベート 佐藤理恵 13:00～13:30
- ベーシックウォーク 金見木ノ葉 13:45～14:15
- チャレンジアクア 小堀香織 14:25～15:10
- 中級バタフライ 小堀香織 15:30-16:00
- 中級平泳ぎ 小堀香織 16:10-16:40
- 初級クロール スタッフ 19:30-20:00
- ベーシックウォーク スタッフ 20:10-20:40

フィットネススタジオ
- パワーカーディオ 角谷享宜 10:20-11:20
- リトモス 山口明子 11:30～12:30
- ダンスエアロビクス 中級 山口明子 12:40～13:30
- オリジナルヨガ 津田まり子 13:40～14:55
- 太極拳(初級) 李静遠 15:05～16:05
- ダンスエアロ中級 桐林佑衣 16:15-17:05
- オリジナルヨガ60 津田まり子 18:05-19:05
- パワーカーディオ45 内田竜一 19:15-20:00
- チャレンジステップ 守屋直樹 20:10-21:00
- チャレンジ 守屋直樹 21:10～22:00

水曜日

スイミングプール
- ベーシックウォーク 松浦翼 10:30～11:00
- チャレンジアクア 松浦翼 11:15～12:00
- 初級バタフライ 松浦翼 12:10～12:40
- チャレンジアクア 俣野映子 14:45-15:30
- スイミングスクール 三枝遼 15:40-16:40
- 中級バタフライ 三枝遼 16:50-17:20
- 中級クロール 三枝遼 17:30-18:00
- プライベート 佐藤理恵 19:00～19:30
- プライベート 佐藤理恵 19:35～20:05
- 初級クロール 佐藤理恵 20:15～20:45
- 泳ぎこみ1000 佐藤理恵 21:00～21:45

フィットネススタジオ
- リラクセーションヨガ 土屋亜由美 10:15-11:15
- 太極拳（入門） 林紅 11:25-12:10
- 太極拳(中級) 林紅 12:15-13:15
- ベーシック 守屋直樹 13:25-14:05
- ベーシック ヒップホップ 山上ルミ 14:15-15:15
- オリジナルヨガ60 二井家直子 15:25-16:25
- ベーシックバレエ 宇野真奈 17:10～18:10
- ベーシック ジャズダンス 宇野真奈 18:25～19:25
- オリジナルヨガ60 斉藤裕子 19:35-20:35
- ファイトボウ 斉藤裕子 20:50-21:50

金曜日

スイミングプール
- ベーシックウォーク 田中勝明 10:30～11:00
- チャレンジグローブ 田中勝明 11:10～11:55
- 泳ぎこみ1000 スタッフ 14:45～15:30
- スイミングスクール 松浦翼 16:20-17:20
- プライベート 松浦翼 18:20-18:50
- 中級バタフライ 松浦翼 19:00-19:30
- チャレンジアクア 松浦翼 19:40-20:25
- プライベート 松浦翼 20:35-21:05
- プライベート 松浦翼 21:10-21:40

フィットネススタジオ
- 太極拳(初級) 朱勤 10:15～11:15
- ダンスエアロビクス 上級 臥雲由希子 11:25-12:25
- リトモス45 齋藤美紗 12:35～13:20
- オリジナルヨガ45 渡辺和江 13:30-14:15
- ベーシックステップ 誉田和江 14:25～15:05
- ベーシック 誉田和江 15:15～15:55
- スタートジャズダンス 西村真奈美 16:05～16:35
- ベーシック ジャズダンス 西村真奈美 16:45～17:45
- スタートヒップホップ 山上ルミ 18:20-18:50
- ベーシック ヒップホップ 山上ルミ 18:55-19:55
- リトモス 西野久美子 20:05～21:05
- ファイトボウ45 兒玉奈津美 21:15-22:00

土曜日

スイミングプール
- ベーシックアクア 小堀香織 10:30-11:00
- 初級背泳ぎ 小堀香織 11:10-11:40
- スイミングスクール 小堀香織 11:50-12:50

フィットネススタジオ
- ベーシック 坂場浩子 10:20～11:00
- ダンスエアロビクス 初級 守屋直樹 11:10-11:50
- リトモス 守屋直樹 12:00-13:00
- 太極拳 李自力 13:30～14:30
- 太極拳 李自力 14:40～15:40
- ベーシックステップ 山下聡志 15:50～16:30
- チャレンジ 山下聡志 16:40～17:30
- オリジナルヨガ45 土橋浩美 17:45-18:30
- 協栄 シェイプボクシング 益田歩 18:45-19:35
- パワーカーディオ45 小山雅弘 19:45-20:30

日曜日

スイミングプール
- 初級クロール 三枝遼 10:30-11:00
- 泳ぎこみ1000 三枝遼 11:10-11:55
- ベーシックウォーク 金見木ノ葉 14:45～15:15
- ウォーターインモーション ～プラチナ～ 濱口義康 15:25-15:55

フィットネススタジオ
- イシュタヨガ 土橋浩美 10:20～11:35
- リトモス 三嶋喜美代 11:50～12:50
- スタートヒップホップ 荒井信治 13:05-13:50
- ベーシック ヒップホップ 荒井信治 14:00-15:00
- ベーシックステップ 誉田和江 15:30～16:10
- ベーシック 誉田和江 16:25～17:05
- パワーカーディオ45 角谷享宜 17:15～18:00
- ファイトボウ45 角谷享宜 18:15～19:00

ファンクショナルゾーンレッスン

月曜日
- 定員：6名 クロスコア180シェイプ 11:40-12:00

火曜日
- 定員：6名 クロスコア180シェイプ 11:00-11:20

水曜日
- fiveフロアーストレッチ 15:00-15:30
- ミュージックフローヨガ 18:30-19:00
- ヒップC 19:10-19:25
- ウエスト＆ランバーC 19:30-19:45

金曜日
- ウエスト＆ランバーC 14:00-14:15
- 定員：6名 クロスコア180シェイプ 15:00-15:20
- 定員：6名 クロスコア180シェイプ 19:30-19:50
- ネック＆ショルダーC 20:00-20:15
- レッグC 20:20-20:35

土曜日
- のびのびボディ 13:00-13:30
- 定員：6名 クロスコア180シェイプ 18:30-18:50

日曜日
- のびのびボディ 14:30-15:00

ご不明な点がございましたらお問合せください　　相模原店　電話　042-754-4848