2024年4月　武蔵藤沢店 【暫定】グループエクササイズタイムスケジュール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
ステップ1 10:15～10:55 土田 豊恵	アロマヒーリングストレッチ45 10:15～11:00 ｔａｅ	免疫ケア体操 10:40～11:00	ベビー スイミング45 11:00～11:45
BASE WALK30 11:15～11:45 松本 浮代	骨盤リズム ダイエット30 11:10～11:40 ｔａｅ	整スウォーク20 11:05～11:25	
エアロ1 12:00～12:40 松本 浮代	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:55～12:40 Eririn		
【MOVE BODY】 POWER30 13:00～13:30 三澤 萌恵子	【NEW】 【MOVE BODY】 DANCE45 12:55～13:40	【有料】 体力向上＆ ストレッチ スクール 13:00～14:00	アクアダンス45 13:05～13:50 古井戸 早苗
フラダンス45 13:55～14:40 Yoshimi	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:55～14:25 三澤 萌恵子		スイミング スクール45 【初級】 14:15～15:00 福池 寛子 [有料]
フラダンス スクール60 14:50～15:50 Yoshimi （有料）	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15～16:15		キッズ スイミング 15:30～16:30
オリジナル エアロ60 16:00～17:00 大島 温子 （有料）	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 16:30～17:30
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40～18:40		キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:30～19:30
	ZUMBA 19:00～19:45 松尾 昇平		
【MOVE BODY】 POWER45 20:00～20:45 渋木 祐太郎	SHO DANCE STYLE45 20:00～20:45 松尾 昇平 [有料]		
ストレッチ30 21:00～21:30 渋木 祐太郎	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:00～21:45 松尾 昇平		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
エアロ2 10:20～11:10 井上 裕史	リフレッシュ 体操45 10:20～11:05 今田 智子	整スウォーク20 10:40～11:00	スイミング スクール45 【上級】 10:20～11:05 福池 寛子 [有料]
気功60 11:25～12:25 井上 裕史	ヒーリング ストレッチ30 11:25～11:55 今田 智子		スイミング スクール45 【初級】 11:10～11:55 福池 寛子 [有料]
	やさしいバレエ 12:10～12:55 関 かおり	【有料】 ダイエット＆ シェイプアップスクール 12:00～13:00	スイミング スクール45 【中級】 12:15～13:00 福池 寛子 [有料]
シェイピング20 12:35～12:55			
【MOVE BODY】 CONDITION45 13:10～13:55 ｔａｅ	バレエスクール90 13:10～14:40 関 かおり [有料]		アクアダンス45 13:20～14:05 福池 寛子
ベリーダンス フィットネス 14:10～14:55 ｔａｅ			
ビラティススクール ～ストレッチーズ～ 15:05～15:50 ｔａｅ [有料]	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15～16:15		キッズ スイミング 15:30～16:30
キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 16:30～17:30	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 16:30～17:30
キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40～18:40		キッズ スイミング 17:30～18:30
	キッズ ストリートダンス ジュニアⅢ 19:00～20:00		キッズ スイミング 18:30～19:30
ステップ2 19:20～20:10 新井 香織		スタートFit ～セップアップ～15 19:30～19:45	
		スタートFit ～おなか引き締め～15 19:55～20:10	
【MOVE BODY】 FIGHT45 20:30～21:15 原 滉	エアロ2 20:25～21:15 新井 香織	簡単ストレッチ 20:20～20:35	
【NEW】 SPARTAN BODY20 21:30～21:50 原 滉			

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
		免疫ケア体操 10:10～10:30		
ベリーダンス フィットネス 10:20～11:05 松尾 昇平	ヨガ45 10:20～11:05 荻沼 明美	整スウォーク20 10:35～10:55		スイミング サークル60 10:30～11:30
骨盤リズム ダイエット45 11:20～12:05 古井戸 早苗	アロマヒーリング ストレッチ45 11:25～12:10 今田 智子	【有料】 体力向上＆ ストレッチ スクール 11:00～12:00	ベビー スイミング45 11:00～11:45	
				4種目スキルアップ 11:35～12:20 松尾 昇平 [有料]
はじめてボクシング 12:25～12:45 三澤 萌恵子	アクティブ ストレッチ 12:25～12:55 古井戸 早苗			
【MOVE BODY】 FIGHT30 13:00～13:30 三澤 萌恵子	【MOVE BODY】 CONDITION30 13:10～13:40 小池 光世			
エアロ1 13:50～14:30 大島 温子	【有料】 健康ループ 体操 13:55～14:55 小池 光世		アクア ダンス45 13:30～14:15 寺本 強	
エアロ2 14:45～15:35 大島 温子				
	キッズ 体育のミカタキッズ 15:15～16:15		キッズ スイミング 15:30～16:30	
キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 16:30～17:30	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 16:30～17:30	
キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40～18:40		キッズ スイミング 17:30～18:30	
			キッズ スイミング 18:30～19:30	
		スタートFit ～ダイエット～15 19:30～19:45		
		スタートFit ～おなか引き締め～15 19:55～20:10		
【MOVE BODY】 CONDITION45 20:00～20:45 上岡 雅子	エアロ1 20:05～20:45 増渕 勇	スタートFit ～動けるカラダ～15 20:20～20:35		
カラダほぐす YOGA45 21:00～21:45 上岡 雅子	エアロ2 21:00～21:50 増渕 勇			

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
ステップ2 10:20～11:10 横田 桂子	ヨガ45 10:20～11:05 飯高 友佳子		
【MOVE BODY】 POWER45 11:30～12:15 伊藤 浩士	カラダほぐす YOGA45 11:20～12:05 飯高 友佳子		ベビー スイミング45 11:00～11:45
スタートFit ～セップアップ～20 12:30～12:50 伊藤 浩士	やさしい ジャズダンス 12:25～13:10 早川 いずみ	【有料】 ダイエット＆ シェイプアップ スクール 12:00～13:00	
BASE WALK30 13:05～13:35 古井戸 早苗	HULA HULA 13:25～14:10 早川 いずみ		アクアダンス30 13:20～13:50 福池 寛子
オリジナル キック30 13:50～14:20 古井戸 早苗	HULA HULA 有料クラス30 14:25～14:55 早川 いずみ [有料]		スイミング スクール60 【中級】 14:10～15:10 福池 寛子 [有料]
キッズ チアダンス キッズ 15:20～16:20	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15～16:15		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 16:30～17:30	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 16:30～17:30
キッズ チアダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40～18:40		キッズ スイミング 17:30～18:30
キッズ チアダンス 18:45～19:45			キッズ スイミング 18:30～19:30
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 19:35～20:20 松尾 昇平 [有料]		
【MOVE BODY】 POWER45 20:05～20:50 三澤 萌恵子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30～21:15 松尾 昇平		
【MOVE BODY】 FIGHT45 21:05～21:50 三澤 萌恵子			

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
ヨガ45 09:50～10:35 知久 浩典	キッズ 体育のミカタ キッズ 09:50～10:50		キッズ スイミング 9:30～10:30
ZUMBA 10:50～11:35 Shun			キッズ スイミング 10:30～11:30
ステップ1 11:50～12:30 知久 浩典	キッズ 体育のミカタ キッズ 11:20～12:20		キッズ スイミング 11:30～12:30
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:45～13:30 知久 浩典	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 12:30～13:30		キッズ スイミング 12:30～13:30
【MOVE BODY】 POWER45 13:50～14:35 渋木 祐太郎	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 13:40～14:40		キッズ スイミング 13:30～14:30
【MOVE BODY】 FIGHT30 14:55～15:25 原 滉	バレエ スクール75 15:00～16:15 柴田 真奈美 [有料]		キッズ スイミング 15:00～16:00
ストレッチ30 15:45～16:15 原 滉			
Enjoy Step スクール60 16:35～17:35 横田 桂子 [有料]	キッズ チアダンス60 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:00～17:00
	キッズ チアダンス60 17:30～18:30		キッズ スイミング 17:00～18:00
	キッズ チアダンス90 18:30～20:00		キッズ スイミング 18:00～19:00
			キッズ スイミング 19:00～20:00

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
エアロ2 09:50～10:40 大島 温子	ZUMBA 10:00～10:45 MIEKO		キッズ スイミング 9:30～10:30
ステップ2 11:00～11:50 横田 桂子	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:00～11:45 MIEKO		キッズ スイミング 10:30～11:30
【MOVE BODY】 POWER45 12:10～12:55	【NEW】 【MOVE BODY】 DANCE45 12:05～12:50		キッズ スイミング 11:30～12:30
【MOVE BODY】 FIGHT45 13:15～14:00	ベリーダンス フィットネス 13:10～13:55 ＰＯＳＡ		キッズ スイミング 12:30～13:30
カラダしぼる YOGA45 14:20～15:05 増渕 勇	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15～15:00 ＰＯＳＡ		キッズ スイミング 13:30～14:30
カラダほぐす YOGA30 15:25～15:55 増渕 勇	ジャズダンス45 15:20～16:05 茂田 篤子		
【MOVE BODY】 SHAPE45 16:10～16:55 増渕 勇	ジャズダンス スクール75 16:25～17:40 茂田 篤子 [有料]		
チャレンジ ステップ スクール60 17:30～18:30 新井 香織 [有料]			