2024年4月スケジュール【暫定版】

本スケジュールは館内でご撮影頂けます。

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
エアロ1 10:05~10:45 松本　淳代	機能改善スクール 10:15~10:45 鈴木　まり子 [有]			水中ストレッチ 10:10~10:50 奥戸　英希子 [有]
リフレッシュ体操60 11:05~12:05 鈴木　まり子	カラダほぐす YOGA30 11:05~11:35 松本　淳代	ラテンスクール45 11:00~11:45 鉄川　恵美 [有]		成人スイミング45 10:55~11:40 奥戸　英希子 [有]
	【MOVE BODY】 FIGHT30 11:55~12:25 REN			マスターズスイム45 11:45~12:30 奥戸　英希子
骨盤リズム ダイエット45 12:20~13:05 鈴木　まり子	【MOVE BODY】 SHAPE30 12:45~13:30 REN			四泳法 中級クラス30 12:35~13:05 奥戸　英希子 [有]
【MOVE BODY】 POWER30 13:25~14:55		卓球サークル 12:40~14:00		アクアミット+F45 13:15~14:00 阿部　浩美
ヨガ60 14:10~15:10 樋口　和枝	PILATES Inner Design45 13:50~14:35 横瀬　弘樹	卓球専用予約枠 14:00~14:20 卓球専用予約枠 14:20~14:40 卓球専用予約枠 14:40~15:00 卓球専用予約枠 15:00~15:20	スタートFit15 ~ダイエット~ 14：35~14：55	
千葉ジェッツ船橋 リトル 15:45~16:45	体育のミカタ キッズ 15:45~16:45	バレエキッズ 15:45~16:45		キッズスイミング 15:45~16:45
千葉ジェッツ船橋 キッズ 16:45~17:45	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45~17:45	バレエ ジュニアⅠ 16:45~17:45		キッズスイミング 16:45~17:45
	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45~18:45	バレエ ジュニアⅡ 17:45~18:45		キッズスイミング 17:45~18:45
エアロ1 19:10~19:50 木村　陽	【MOVE BODY】 POWER30 19:20~19:50		TRX WORKOUT20 19:30~19:50	キッズスイミング 18:45~19:45
エアロ2 20:05~20:55 木村　陽	【MOVE BODY】 FIGHT30 20:10~20:40	やさしい ジャズダンス 20:30~21:15 越智　まゆみ	BOUNCE FUN 20:30~20:50	フィンスイム30 20:10~20:40 山本　優太
週替わり 1月2/3ヨガ2 21:10~22:00 横瀬　弘樹	シェイピング30 21:00~21:30			マスターズスイム45 20:50~21:35 山本　優太

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
ZUMBA 10:05~10:50 重彩		卓球専用予約枠 10:00~10:20 卓球専用予約枠 10:20~10:40 卓球専用予約枠 10:40~11:00 卓球専用予約枠 11:00~11:20		キッズスイミング 10:00~11:00
カラダほぐす YOGA45 11:10~11:55 重彩	ジャズダンス60 10:35~11:35 岡田　恵子			ベビースイミング 11:00~11:45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15~13:00 山本　あゆ美	【MOVE BODY】 CONDITION30 12:05~12:35 松沼　由紀	ジャズダンス スクール 11:50~12:20 岡田　恵子 [有]		健康四泳法スクール 12:10~12:55 遠藤　佳子 [有]
NEW 【MOVE BODY】 DANCE30 13:20~13:50 山本　あゆ美	バレエ60 12:55~13:55 堀江　真紀	キレイな姿勢を作る ピラティススクール 12:30~13:30 KOTOMI [有]	健康エール30 12：55~13：25	
			GARAGE サーキット 13：30~13：50	
エアロ1 14:10~14:50 木村　陽	シェイピング30 14:15~14:45			アクアダンス30 14:10~14:40 小笠原　梨乃
				アクアミット+F30 14:50~15:20 小笠原　梨乃
チアダンス キッズ 15:45~16:45	体育のミカタ キッズ 15:45~16:45			キッズスイミング 15:45~16:45
チアダンス ジュニア 16:45~17:45	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45~17:45	卓球 キッズ 16:45~17:45		キッズスイミング 16:45~17:45
チアダンス ジュニアⅡ 17:45~18:45	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45~18:45	卓球 ジュニア 17:45~18:45		キッズスイミング 17:45~18:45
ステップ1 19:20~20:00 林　亜貴子	骨盤リズム ダイエット45 19:10~19:55 新谷　雪乃	キッズチアダンス 18:55~20:10	BOX FIGHT 19：40~20：00	キッズスイミング 18:45~19:45
エアロ2 20:20~21:10 林　亜貴子	PILATES Inner Design45 20:15~21:00 新谷　雪乃	バレエ45 20:30~21:15 北村　三佳子	NEW SPARTAN　BODY15 20：45~21：00 NEW SPARTAN　BODY15 21：10~21：25	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25~22:10 めり	カラダほぐす YOGA30 21:20~21:50 今井　圭子	週替わりバレエ スクール45 21:30~22:15 北村　三佳子 [有]		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
骨盤リズム ダイエット45 10:05~10:50 新谷　雪乃	太極拳60 10:05~11:05 鈴木　咲子	ソナエル トレーニング クラブ 10:00~11:00 [有]		
ヨガ60 11:15~12:15 宮本　紀子	【MOVE BODY】 FIGHT30 11:30~12:00 田端　寿美礼	卓球専用予約枠 11:20~11:40 卓球専用予約枠 11:40~12:00	スタートFit15 ~お腹引き締め~ 11：30~11：45 スタートFit20 ~ダイエット~ 11：50~12：10	アクアダンス30 11:20~11:50 新谷　雪乃 アクアミット+F30 12:00~12:30 新谷　雪乃
【MOVE BODY】 POWER45 12:30~13:15 堀江　愛理沙	ステップ1 12:25~13:05 田端　寿美礼	バレエスクール 初中級75 12:15~13:30 北村　三佳子 [有]		初級四泳法45 12:40~13:25 柳澤　祥 [有]
BIG DANCE 13:30~14:15 渡辺　藤美恵	エアロ2 13:30~14:20 飯作　俊介	フラメンコ スクール60 13:45~14:45 大石　直子 [有]		初級クロール 13:30~14:00 柳澤　祥 [有]
HULA HULA 14:30~15:15 原田　麻里	BASE　WALK30 14:45~15:15 堀江　愛理沙	はじめてフラメンコ スクール40 14:50~15:30 大石　直子 [有]		
体育のミカタ キッズ 15:45~16:45	キッズダンス キッズ 15:45~16:45			キッズスイミング 15:45~16:45
空手 ジュニアⅠ 17:00~18:00	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45~17:45	キッズダンス ジュニアⅠ 16:45~17:45		キッズスイミング 16:45~17:45
	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45~18:45	キッズダンス ジュニアⅡ 17:45~18:45		キッズスイミング 17:45~18:45
エアロ2 19:05~19:55 金銀　佐知子	【MOVE BODY】 CONDITION30 19:20~19:50 堀江　愛理沙		NEW SPARTAN　BODY15 19：40~19：55	キッズスイミング 18:45~19:45
ステップ2 20:10~21:00 金銀　佐知子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25~20:10 ａｃｃｏ	やさしいバレエ 20:15~21:00 ゆかこ	GAREGEサイクル 20:15~21:00 [有]	
【MOVE BODY】 FIGHT30 21:20~21:50	ヨガ45 21:15~22:00 ａｃｃｏ	バレエスクール30 21:15~21:45 ゆかこ [有]		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
エアロ1 10:05~10:45 穂積　典子	ジャズダンス60 10:30~11:30 鉄川　恵美			キッズスイミング 10:00~11:00
ステップ1 11:05~11:45 穂積　典子		ジャズダンス スクール 11:45~12:15 鉄川　恵美 [有]	卓球専用予約枠 11:30~11:50	ベビースイミング 11:00~11:45
ヨガ60 12:05~13:05 ＨＩＲＯ	【MOVE BODY】 CONDITION30 11:50~12:20	免疫ケア体操 12:30~12:50	卓球専用予約枠 11:50~12:10 卓球専用予約枠 12:10~12:30 卓球専用予約枠 12:30~12:50	スイム500 12:00~12:30 奥戸　英希子 [泳]
	NEW FAST　WALK30 12:35~13:05			FUN SWIM 12:35~13:05 奥戸　英希子 [泳]
週替わりエアロ2/ ステップ2 13:25~14:15 横瀬　弘樹	アクティブ ストレッチ 13:25~13:55	バレエスクール （基礎）60 13:00~14:00 谷口　裕子 [有]		初めて四泳法45 13:10~13:55 奥戸　英希子 [有]
NEW 【MOVE BODY】 DANCE45 14:35~15:20 堀江　愛理沙	バレエ75 14:15~15:30 谷口　裕子	卓球専用予約枠 14:10~14:30 卓球専用予約枠 14:30~14:50 卓球専用予約枠 14:50~15:10 卓球専用予約枠 15:10~15:30		NEW
千葉ジェッツ船橋 リトル 15:45~16:45	体育のミカタ キッズ 15:45~16:45	ストリートダンス キッズ 15:45~16:45		キッズスイミング 15:45~16:45
千葉ジェッツ船橋 キッズ 16:45~17:45	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45~17:45	ストリートダンス ジュニアⅠ 16:45~17:45		キッズスイミング 16:45~17:45
千葉ジェッツ船橋 ジュニア 17:45~19:00	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45~18:45	ストリートダンス ジュニアⅡ 17:45~18:45		キッズスイミング 17:45~18:45
ハママーンヨガ45 19:15~20:00 TARUN	HULA HULA 19:15~20:00 原田　麻里	ストリートダンス 19:00~20:15		キッズスイミング 18:45~19:45
【MOVE BODY】 POWER45 20:15~21:00 REN	ベリーダンス フィットネス 20:20~21:05 原田　麻里		スタートFit15 ~ヒップアップ~ 20：15~20：30 BOUNCE FUN 20:40~21:00	
アドバンスエアロ 21:20~22:20 ＤＡＩＳＵＫＥ	NEW SPARTAN　BODY20 21：30~21：50	マーシャルスキル アップスクール 21:20~21:50 REN [有]		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
千葉ジェッツ船橋 ジュニア 8:00~9:15	体育のミカタ ジュニアⅡ 08:15~09:15	空手 ジュニアⅡ 08:15~09:15		キッズスイミング 07:45~08:45
千葉ジェッツ船橋 キッズ 9:15~10:15	体育のミカタ ジュニアⅠ 09:15~10:15	空手 ジュニアⅠ 09:15~10:15		キッズスイミング 08:45~09:45
エアロ2 10:30~11:20 小宮　知子	体育のミカタ キッズ 10:15~11:15	千葉ジェッツ船橋 リトル 10:30~11:30		キッズスイミング 09:45~10:45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40~12:25 原田　麻里	バレエ６０ 11:45~12:45 ゆかこ		NEW SPARTAN　BODY15 12：30~12：45	キッズスイミング 10:45~11:45
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:45~13:30 日暮　祐貴	ベリーダンス フィットネス 13:05~13:50 原田　麻里	バレエバリエーション スクール30 13:05~13:35 ゆかこ [有]	はじめてTRX20 13:00~13:20 TRX WORKOUT20 13:30~13:50	ベビースイミング 13:10~13:55
【MOVE BODY】 POWER45 13:50~14:35 REN	カラダほぐす YOGA30 14:10~14:40 日暮　祐貴	卓球専用予約枠 14:00~14:20 卓球専用予約枠 14:20~14:40	スタートFit20 ~ダイエット~ 14：20~14：40	アクアダンス45 14:00~14:45 大嶌　美帆
【MOVE BODY】 FIGHT45 14:55~15:40 REN	ファーストビクス 15:00~15:40 堀江　愛理沙	キッズダンス キッズ 15:00~16:00	BOUNCE FUN 14:50~15:10 健康エール30 15:25~15:55	アクアミット+F30 14:55~15:25 大嶌　美帆
エアロ2 16:00~16:50 岡部　和彦	【MOVE BODY】 CONDITION45 15:55~16:40 堀江　愛理沙	キッズダンス ジュニアⅠ 16:00~17:00	免疫ケア体操 16:10~16:30	キッズスイミング 15:45~16:45
ステップ2 17:10~18:00 岡部　和彦	【MOVE BODY】 SHAPE45 16:55~17:40 REN	キッズダンス ジュニアⅡ 17:00~18:00		キッズスイミング 16:45~17:45
NEW SPARTAN　BODY15 18：20~18：35 NEW SPARTAN　BODY15 18：45~19：20		HIP HOP入門 基礎スクール45 18:20~19:05 ＭＥＧＵ [有]		キッズスイミング 17:45~18:45
HIPHOP60 19:20~20:20 ＭＥＧＵ				キッズスイミング 18:45~19:45

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
	体育のミカタ ジュニアⅡ 08:15~09:15	空手 ジュニアⅡ 08:15~09:15		キッズスイミング 07:45~08:45
	体育のミカタ ジュニアⅠ 09:15~10:15	空手 ジュニアⅠ 09:15~10:15		キッズスイミング 08:45~09:45
ファーストビクス 10:05~10:45 小林　亮子	体育のミカタ キッズ 10:15~11:15			キッズスイミング 09:45~10:45
ZUMBA 11:05~11:50 小林　亮子	NEW カラダほぐす YOGA45 12:05~12:50 堀江　愛理沙	ストリートダンス キッズ 11:00~12:00		キッズスイミング 10:45~11:45
【MOVE BODY】 POWER45 12:10~12:55 斉藤　航		ストリートダンス ジュニアⅠ 12:00~13:00		キッズスイミング 11:45~12:45
エアロ2 13:15~14:05 舟生　卓馬	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:15~13:45 斉藤　航	ストリートダンス ジュニアⅡ 13:00~14:00	GARAGE サーキット 13：00~13：20	
ステップ1 14:25~15:05 舟生　卓馬	NEW FAST　WALK30 14:00~14:30 堀江　愛理沙		NEW SPARTAN　BODY15 14：15~14：30	
週替わり 【MOVE BODY】 FIGHT45/SHAPE45 15:30~16:15 堀江　愛理沙	【MOVE BODY】 CONDITION30 14:45~15:15 堀江　愛理沙	卓球専用予約枠 14:30~14:50 卓球専用予約枠 14:50~15:10 卓球専用予約枠 15:10~15:30	BOX FIGHT 14：50~15：10 スタートFit20 ~ダイエット~ 15：20~15：40	BODY MAKE SWIM 14:50~15:20 山本　優太
エアロ1 16:35~17:15 渡辺　藤美恵	ジャズダンス60 15:35~16:35 星野　美和	卓球サークル 15:30~17:00		
BAILA BAILA45 17:35~18:20 渡辺　藤美恵	JAZZダンス初中級 16:50~17:50 星野　美和 [有]			

・　　→変更プログラム

・赤字→変更部分

・NEW表記が付いているレッスンは
　新規導入レッスンとなります。

・［有］表記のあるクラスは有料スクールとなります。