◆ 2021年4月～ 南行徳店　スタジオスケジュール 暫定版 ◆

← 変更枠　赤字変更項目

月曜日

AスタジオＡ	BスタジオＢ	ジム	プールA	プールB
ヨガ45 10:10～10:55 内田 宗子				キッズ幼稚園授業 09:30～10:15
				キッズ幼稚園授業 10:15～11:00
ステップ１ 11:15～11:55 谷 麻美	太極拳45 11:00～11:45 小林 輝一		ウォーク＆ジョグ30 11:10～11:40 新谷 雪乃	
パワーラッシュ30 12:20～12:50 坂巻 航	太極拳 スクール４５ 12:00～12:45 小林 輝一 ［有料］		アクアダンス30 11:50～12:20 新谷 雪乃	
				［NEW］ はじめてクロール・背泳ぎ 12:30～13:15 田村 菜々香 ［有料］
［NEW］ 骨盤リズム ダイエット45 13:10～13:55 高場 みゆう	筋活体験 13:05～13:20 岡本 由香 筋活体験 13:20～13:35 岡本 由香			
ZUMBA 14:15～15:00 亜彩				
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス 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 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30
				キッズスイミング 18:30～19:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:10～19:55 ＨＩＲＯ	［NEW］ カラダしぼるYOGA30 19:25～19:55 高場 みゆう			
エアロ１ 20:15～20:55 高場 みゆう	お腹シェイプ 20:15～20:35 佐藤 雅治 全身シェイプ 20:40～21:00 佐藤 雅治			初級 ４泳法 スクール 20:15～21:15 麻生 剛弘 ［有料］
オリジナルダンス45 ＨＩＰＨＯＰ 21:15～22:00 ＨＩＲＯ	HULA HULA 21:20～22:05 内田 宗子		アクア ダンス30 21:20～21:50 高場 みゆう	

火曜日

AスタジオＡ	BスタジオＢ	ジム	プールA	プールB
ヨガ45 10:10～10:55 増田 加代子	Ｄｉｅｔ Club 10:00～10:30 重野 有里			ベビー スイミングベビー 10:30～11:15
エアロ１ 11:15～11:55 江田 眞代	HULA HULA 11:00～11:45 井上 恵			キッズスイミング 11:15～12:15
アクティブ ストレッチ 12:20～12:50 重野 有里	バレエ45 12:15～13:00 深沢 祥子			週替わり4泳法 12:35～13:20 名倉 和希 ［有料］
スリムボクシング30 13:20～13:50 安谷屋 有奈	基礎バレエスクール 13:15～13:45 深沢 祥子 ［有料］		アクアオリジナル30 ～ヌードルダンス～ 13:40～14:10 塚田 美香	
全身シェイプ 14:20～14:40	ポワント30 13:55～14:25 深沢 祥子 ［有料］		アクアダンス45 14:20～15:05 塚田 美香	
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ 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 17:30～18:30	キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30
	キッズ空手 ジュニアⅠ 18:40～19:55			キッズスイミング 18:30～19:30
［NEW］ 骨盤リズム ダイエット45 19:15～20:00 日暮 祐貴				
パワーラッシュ45 20:20～21:05 百瀬 大賀	［NEW］ カラダしぼる YOGA45 20:15～21:00 ＤＡＩＳＵＫＥ	お腹シェイプ 20:25～20:45		フォーミングスクール 20:00～21:00 名倉 和希 ［有料］
美カラテFit 21:25～22:10 坂巻 航	エアロ２ 21:20～22:10 ＤＡＩＳＵＫＥ			初級コース開放 21:15～22:00

木曜日

AスタジオＡ	BスタジオＢ	ジム	プールA	プールB
エアロ１ 10:10～10:50 日暮 祐貴				
カラダほぐす YOGA45 11:10～11:55 日暮 祐貴				
BAILA BAILA45 12:15～13:00 山崎 明美	筋活体験 12:20～12:35 西尾 友子 筋活体験 12:35～12:50 西尾 友子		アクアミット+F45 12:20～13:05 阿部 浩美	
シェイピング30 13:20～13:50 松本 啓一	ペリーダンス フィットネス 13:10～13:55 亜希			泳ぎの基礎＆４泳法 13:10～13:55 麻生 剛弘 ［有料］
フレックスストレッチ 30 14:05～14:35 西尾 友子			アクアミット+F30 14:00～14:30 高場 みゆう	
			アクアダンス30 14:40～15:10 高場 みゆう	
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30				キッズスイミング 15:30～16:30
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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30			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Ⅰ 18:30～19:30			キッズスイミング 18:30～19:30
スリムボクシング30 19:25～19:55 高場 みゆう				
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:10～20:55 ハルナ	バレエ45 20:00～20:45 大溝 千明	上半身シェイプ 20:10～20:30		
		下半身シェイプ 20:40～21:00		
カラダほぐす YOGA30 21:15～21:45 高場 みゆう	ペリーダンス フィットネス 21:05～21:50 室安 砂織			初級コース開放 21:25～21:55

金曜日

AスタジオＡ	BスタジオＢ	ジム	プールA	プールB
ZUMBA 10:15～11:00 歌崎 康子	太極拳45 10:00～10:45 小林 輝一	TRX フロースストレッチ 10:00～10:20 TRX オールワークアウト 10:25～10:45		キッズ幼稚園授業 10:15～11:00
パワーラッシュ30 11:20～11:50 重野 有里	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:10～11:55 内田 宗子			キッズ幼稚園授業 11:00～11:45
HULA HULA 12:10～12:55 内田 宗子	エアロ２ 12:20～13:10 小宮 知子		アクアミット+F30 11:50～12:20 小笠原 梨乃	
			アクアダンス45 12:30～13:15 小笠原 梨乃	
ヨガ45 13:20～14:05 Ａｓａｍｉ				初級コース開放 13:45～14:15
			アクアダンス30 14:40～15:10 吉田 賢一	
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			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズチアダンス ジュニア 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 17:30～18:30	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30
	キッズチアダンス 18:30～20:00			キッズスイミング 18:30～19:30
パワーラッシュ30 19:35～20:05 坂巻 航				
ファイティングラッシュ 45 20:25～21:10 坂巻 航	トータルコアバリー 20:30～20:50 百瀬 大賀			初級コース開放 21:00～22:00

土曜日

AスタジオＡ	BスタジオＢ	ジム	プールA	プールB
キッズ 体育のミカタ キッズ 09:30～10:30				キッズスイミング 09:30～10:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30～11:30	ヨガ45 10:30～11:15 亜彩		キッズスイミング 10:30～11:30	キッズスイミング 10:30～11:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30	ステップ１ 11:45～12:25 金親 佐知子			キッズスイミング 11:30～12:30
				キッズスイミング 12:30～13:30
エアロ１ 13:00～13:40 石井 直美	キッズ空手 ジュニアⅠ 12:45～14:00			キッズスイミング 13:30～14:30
パワーラッシュ30 13:55～14:25 坂巻 航				
スリムボクシング30 14:40～15:10 坂巻 航	［NEW］ 骨盤リズム ダイエット30 14:30～15:00 高場 みゆう			キッズスイミング 14:30～15:30
［NEW］ タヒチアンダンス スクール 15:30～16:15 龍野 晴香 ［有料］	バレエ45 15:20～16:05 去石 有智子	お腹シェイプ 15:35～15:55	アクアダンス45 15:35～16:20 吉田 賢一	
ペリーダンス フィットネス 16:25～17:10 龍野 晴香	バレエスクール 16:15～17:00 去石 有智子 ［有料］	全身シェイプ 16:20～16:40		
キックシェイプ45 17:30～18:15 松本 啓一	キッズチアダンス 中級 17:30～18:30	TRX オールワークアウト 17:35～17:55 TRX フロースストレッチ 18:00～18:20		キッズスイミング 16:30～17:30
エアロ２ 18:35～19:25 高場 みゆう	キッズチアダンス 選抜 18:30～20:00			キッズスイミング 17:30～18:30
				キッズスイミング 18:30～19:30

日曜日

AスタジオＡ	BスタジオＢ	ジム	プールA	プールB
キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	FULLSTEP MOVEMENT 10:15～11:00 ＤＡＩＳＵＫＥ			キッズスイミング 10:00～11:00
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00	［NEW］ カラダしぼるYOGA30 11:20～11:50 ＤＡＩＳＵＫＥ		キッズスイミング 11:00～12:00	キッズスイミング 11:00～12:00
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:10～12:55 小川 桃里			キッズスイミング 12:00～13:00
	美姿勢ワークアウト 13:15～14:00 小川 桃里			キッズスイミング 13:00～14:00
ファーストビクス 13:40～14:20 高場 みゆう			初中級4泳法スクール 14:00～15:00 麻生 剛弘 ［有料］	
パワーラッシュ30 14:50～15:20 百瀬 大賀	アクティブ ストレッチ 14:45～15:15 安谷屋 有奈			キッズスイミング 14:00～15:00
ファイティングラッシュ 45 15:50～16:35 北埼 愛 ［整理券］	カラダほぐす YOGA30 15:55～16:25 高場 みゆう	お腹シェイプ 16:00～16:20		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:00～17:45 めり	シェイピング30 16:55～17:25 佐藤 雅治			
	［NEW］ UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 毎月第3土 18:00～18:30 めり			初級コース開放 17:30～18:00