瑞江店　レッスンスケジュール

2024.4月～　暫定版

有料スクールの詳細や月ごとの開催週は有料スクール一覧をご覧ください。

月曜日

スタジオ	レッスン
Aスタジオ	骨盤リズムダイエット 10:20～11:05 日暮　祐貴
Aスタジオ	カラダしぼるYOGA 11:25-11:55 日暮 結貴
Aスタジオ	【MOVEBODY】FIGHT30 12:15～12:45 長嶺　真也
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05～13:50 山本あゆ美
Aスタジオ	【MOVEBODY】DANCE30 14:10～14:40 渡　直子
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
Aスタジオ	【MOVEBODY】FIGHT30 19:30～20:00 鳴海　駿
Aスタジオ	FAST WALK30 20:20～20:50 上野　楓
Aスタジオ	【MOVEBODY】CONDITION45 21:10～21:55 上野　楓
Bスタジオ	カラダほぐすYOGA45 10:25～11:10 杉野　久美子
Bスタジオ	ステップ1 11:25～12:05 杉野　久美子
Bスタジオ	お腹シェイプ 12:25-12:40
Bスタジオ	ヨガ60 12:55～13:55 千葉　博美
Bスタジオ	アロマヒーリングストレッチ45 14:15～15:00 秋野　朝美
Bスタジオ	【有料】マルチSTEP or シングルSTEP（中上級） 15:20～16:20 秋野　朝美 ※不定期
Bスタジオ	オリジナルシェイプ40 19:15～19:55 DAISUKE
Bスタジオ	エアロ2 20:15～21:05 DAISUKE
ジム	TRX 18:50-19:10
ジム	シェイピング20 20:15～20:35
ジム	ストレッチ20 20:45～21:05
プール	アクアダンス 12:15～12:45 今井　圭子
プール	アクアミット 12:55～13:25 今井　圭子
プール	【有料】アクアロジックストレッチ 13:40～14:10 今井　圭子
プール	キッズ スイミング キッズ 15:30～16:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
プール	アクアダンス45 20:00～20:45 井手　直樹
KIDSスタジオ	【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:10～12:40 山本 あゆ美 ※不定期
KIDSスタジオ	ジャイアンツヴィーナスダンススクール リトルヴィーナス60 16:30～17:30
KIDSスタジオ	ジャイアンツヴィーナスダンススクール リトルヴィーナス60 17:30～18:30

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ	レッスン
Aスタジオ	ダンスエクササイズ 10:25～11:10 畑田　美紀
Aスタジオ	エアロ1 11:30～12:10 畑田　美紀
Aスタジオ	ベリーダンスフィットネス 12:35～13:20 室安　砂織
Aスタジオ	カラダしぼるYOGA30 13:35～14:05 室安　砂織
Aスタジオ	【MOVEBODY】FIGHT45 14:20～15:05 倉持　洋希
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
Aスタジオ	【MOVEBODY】DANCE45 19:15～20:00 近谷　香月
Aスタジオ	【MOVEBODY】POWER30 20:15～20:45 長嶺　真也
Aスタジオ	【MOVEBODY】FIGHT30 21:00～21:30 長嶺　真也
Aスタジオ	【MOVEBODY】CONDITION30 21:45～22:15 長嶺　真也
Bスタジオ	ヨガ60 10:15～11:15 内田　宗子
Bスタジオ	HULA HULA 11:35～12:20 内田　宗子
Bスタジオ	【MOVEBODY】CONDITION30 12:40～13:10 近谷　香月
Bスタジオ	【MOVEBODY】SHAPE30 13:30～14:00 渡　直子
Bスタジオ	PILATES Inner Design45 14:20～15:05 尚武
Bスタジオ	【有料】大人必須のトレーニング教室 15:20～16:20 尚武
Bスタジオ	【有料】ハイパーコア＆ヒップネス 18:30～19:00 尚武
Bスタジオ	オリジナルシェイプ45 19:20～20:05 尚武
Bスタジオ	ヒーリングストレッチ45 20:35～21:20 尚武
Bスタジオ	【有料】極上ヒーリングストレッチ 21:30～21:45尚武
ジム	免疫ケア体操 11:30～11:50
プール	アクアダンス30 12:30～13:00 角舘　沙矢佳
プール	アクアミット+F30 13:10～13:40 角舘　沙矢佳
プール	【有料】アクアロジック 14:00～14:30 塚田　美香
プール	キッズ スイミング キッズ 15:30～16:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
プール	【有料】スイマーズトレーニング 20:15～21:15 村松　照子
KIDSスタジオ	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30
KIDSスタジオ	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
KIDSスタジオ	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
KIDSスタジオ	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 18:30～19:30
KIDSスタジオ	【有料】ダンスパーソナル 19:50～20:20 じゅり花
KIDSスタジオ	【有料】フリースタイルダンススクール 20:40～21:40 じゅり花

木曜日

スタジオ	レッスン
Aスタジオ	ステップ1 10:25～11:05 金親 佐知子
Aスタジオ	エアロ1.5 11:25～12:10 金親 佐知子
Aスタジオ	健康エール30 12:30～13:00 近谷　香月
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 山本 あゆ美
Aスタジオ	ZUMBA 14:20～15:05 山本 あゆ美
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
Aスタジオ	カラダほぐすYOGA45 19:15～20:00 櫻井 佳子
Aスタジオ	【MOVEBODY】POWER45 20:20～21:05 齊藤　航
Aスタジオ	オリジナルマーシャル45 21:25～22:10 齊藤　航
Bスタジオ	コンディショニングワークアウト 10:45～11:15 越川　とうこ
Bスタジオ	【有料】ワークアウトスクール 11:30～12:30 越川 とうこ
Bスタジオ	カラダほぐすYOGA45 13:10～13:55 武守　佑真
Bスタジオ	アロマヒーリングストレッチ30 14:20～14:50 武守　佑真
Bスタジオ	ZUMBA 19:20～20:05 Aki
Bスタジオ	ステップ2 20:25～21:15 新井　香織
Bスタジオ	【有料】カオリンステップ 21:30～22:20 新井　香織 ※不定期
ジム	免疫ケア体操 13:20～13:40
プール	アクアダンス30 11:00～11:30 加藤　智枝
プール	アクアミット+F30 11:40～12:10 加藤　智枝
プール	【有料】ステップアップスクール 13:15～14:00 村松　照子
プール	【有料】会員制スイムスクール45 14:10～14:55
プール	キッズ スイミング キッズ 15:30～16:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
KIDSスタジオ	キッズバレエ キッズ 16:30～17:30
KIDSスタジオ	キッズバレエ ジュニアⅠ 17:30～18:30
KIDSスタジオ	キッズバレエ ジュニアⅡ 18:30～19:45
KIDSスタジオ	【有料】井手メソッドトレーニング 20:15～21:00 井手　直樹 1･3･5週目

金曜日

スタジオ	レッスン
Aスタジオ	エアロ1 筋コンあり 10:20～11:00 櫻井　佳子
Aスタジオ	カラダほぐすYOGA45 11:20～12:05 櫻井　佳子
Aスタジオ	【MOVEBODY】FIGHT30 12:25-12:55 本間　誠真
Aスタジオ	【MOVEBODY】POWER30 13:15～13:45 本間　誠真
Aスタジオ	太極拳60 14:00～15:00 広瀬　純子
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20～20:05 上野　楓
Aスタジオ	健康エール 20:20～20:50 本間　誠真
Aスタジオ	【MOVEBODY】FIGHT45 21:10～21:55 鳴海　駿
Bスタジオ	オリジナルストレッチ 10:25～10:55 渡　直子
Bスタジオ	骨盤リズムダイエット 11:15～12:00 新谷　雪乃
Bスタジオ	お腹引き締め 12:15-12:35
Bスタジオ	HULA HULA 12:50～13:35 井上　恵
Bスタジオ	【MOVEBODY】DANCE45 14:00～14:45 井上　恵
Bスタジオ	キッズ空手 ジュニアⅠ 16:30～17:30
Bスタジオ	キッズ空手 ジュニアⅡ 17:30～18:30
Bスタジオ	キッズ空手 ジュニアⅢ 18:30～19:30
Bスタジオ	エアロ2 20:00～20:50 金親 佐知子
ジム	シェイピング 20:30～20:45
プール	クロール入門30 10:30～11:00
プール	【有料】会員制スイムスクール45 11:15～12:00
プール	アクアダンス30 12:15～12:45 上野　楓
プール	アクアミット+F30 12:55～13:25 上野　楓
プール	【有料】会員制スイムスクール45 13:45～14:30
プール	キッズ スイミング キッズ 15:30～16:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
プール	キッズ スイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
KIDSスタジオ	花まる学習会 15:15～16:15
KIDSスタジオ	花まる学習会90 16:15～17:45
KIDSスタジオ	花まる学習会90 17:45～19:15

土曜日

スタジオ	レッスン
Aスタジオ	ストレッチ15 10:15～10:30
Aスタジオ	エアロ1 10:45～11:25 上野　楓
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ 12:00～13:00
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 13:00～14:00
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 14:00～15:00
Aスタジオ	【MOVEBODY】POWER45 15:30～16:15 長嶺　真也
Aスタジオ	【MOVEBODY】SHAPE45 16:35～17:20 上野　楓
Aスタジオ	カラダほぐすYOGA30 17:40～18:10 上野　楓
Aスタジオ	【MOVEBODY】POWER30 18:30～19:00 平野　莉子
Aスタジオ	【MOVEBODY】FIGHT30 19:20～19:50 平野　莉子
Bスタジオ	SAL SATION60 10:25～11:25 MIEKO
Bスタジオ	ZUMBA 11:40～12:25 MIEKO
Bスタジオ	HATHA YOGA ディープブレスフロウ45 12:50～13:35 小宮　知子
Bスタジオ	お腹シェイプ 13:50～14:05
Bスタジオ	【MOVEBODY】FIGHT45 14:25～15:10 本間　誠真
Bスタジオ	キッズ チアダンス 選抜90 15:30～17:00
Bスタジオ	キッズ チアダンス 選抜90 17:15～18:45
ジム	お腹の時間15 11:40～11:55
ジム	ストレッチの時間 12:10～12:25
ジム	Diet Walk15 12:40～12:55
プール	ベビースイミング45 9:30～10:15 キッズ ジュニアⅠ 10:00～11:00
プール	キッズ ジュニアⅠ 11:00～12:00
プール	キッズ ジュニアⅡ（青9-1） 12:00～13:00
プール	キッズ（赤・黄・緑・水） ジュニアⅡ（紺10-1） 13:00～14:00
プール	キッズ スイミング ジュニアⅢ（白黒 TOP） 14:00～15:00
プール	キッズ スイミング ジュニアⅠ（オレンジ 黄緑10-1） 15:00～16:00
プール	キッズ スイミング ジュニアⅠ（青9-6 青5-1） 16:00～17:00
プール	キッズ スイミング ジュニアⅡ（紺） 17:00～18:00
プール	キッズ スイミング ジュニアⅢ（白黒 TOP） 18:00～19:00
プール	【有料】スイミングサークル 19:15～20:15 松原　輝
KIDSスタジオ	キッズ チアダンス キッズ 12:10～13:00
KIDSスタジオ	キッズ チアダンス ジュニアⅠ 13:00～14:00
KIDSスタジオ	キッズ チアダンス ジュニアⅡ 14:00～15:00
KIDSスタジオ	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:00～17:00
KIDSスタジオ	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:00～18:00
KIDSスタジオ	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 18:00～19:00

日曜日

スタジオ	レッスン
Aスタジオ	HATHA YOGA ディープブレスフロウ60 10:30～11:30 梅沢　朱美
Aスタジオ	【MOVEBODY】FIGHT45 11:55～12:40 和知　信太郎
Aスタジオ	【MOVEBODY】POWER30 13:00～13:30 和知　信太郎
Aスタジオ	カラダほぐすYOGA45 13:55～14:40 伊藤 恵美子
Aスタジオ	FAST WALK 15:00～15:30 近谷　香月
Aスタジオ	シェイピング45 15:50～16:35 長嶺　真也
Aスタジオ	アロマヒーリングストレッチ30 16:55-17:25 長嶺　真也
Aスタジオ	【MOVEBODY】SHAPE45 17:45～18:30 本間　誠真
Bスタジオ	健康エール45 10:55～11:40 上野　楓
Bスタジオ	BASE WALK30 12:00～12:30 上野 楓
Bスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:50～13:35 上野　楓
Bスタジオ	フリースタイルダンス 14:00～14:45 じゅり花
Bスタジオ	PILATES BODY MAKE45 15:10～15:55 亜希
Bスタジオ	ベリーダンスフィットネス 16:15～17:00 亜希
ジム	TRXトレーニング 16:00～16:20
ジム	TRXストレッチ 16:30～16:45
プール	キッズ スイミング キッズ 10:00～11:00
プール	キッズ スイミング キッズ 11:00～12:00 キッズ スイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00
プール	キッズ スイミング ジュニアⅠ 12:00～13:00
プール	キッズ スイミング ジュニアⅡ 13:00～14:00
プール	キッズ スイミング ジュニアⅢ 14:00～15:00
プール	【有料】会員制スイムスクール45 15:15～16:00
プール	クロール 16:10～16:40 松原　輝
プール	【有料】スイミングサークル 17:00～18:00 松原　輝
KIDSスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00
KIDSスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ 11:00～12:00
KIDSスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 12:00～13:00
KIDSスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 13:00～14:00
KIDSスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 14:00～15:00
KIDSスタジオ	【有料】パフォーマンスクラス 15:30～17:00 じゅり花
KIDSスタジオ	【有料】ステージダンスクラス 17:30～19:00 じゅり花