2022年4月～　藤沢店スタジオスケジュール（暫定版）

月曜日

- 10:00 エアロ１ 10:00～10:40 清永　亜希子
- 10:00 HULA HULA 9:55～10:40 ｍａｔｓｕジュン
- 10:30 アクアミット +F30 10:20～10:50 滝澤　由久子
- 11:00 PILATES BODY MAKE30 11:00～11:30 清永　亜希子
- 11:00 アロマヒーリング ストレッチ45 10:55～11:40 ｍａｔｓｕジュン
- 11:00 アクアダンス30 11:00～11:30 滝澤　由久子
- 11:50 エアロ２ 11:50～12:40 清永　亜希子
- 12:00 【有料クラス】 ピラティス スクール 12:00～12:45 ｍａｔｓｕジュン
- 12:05 【有料クラス】 初級バタフライ スクール30 12:05～12:35 佐々木 祐太
- 12:40 【有料クラス】 初級平泳ぎ スクール45 12:40～13:25 佐々木 祐太
- 13:00 【有料クラス】 健康ループ 体操 13:00～14:00 髙橋　亜紀
- 13:00 太極拳45 13:00～13:45 山田　信子
- 13:55 【有料クラス】 太極拳スクール45 13:55～14:40 山田　信子
- 14:15 【MOVE BODY】 FIGHT30 14:15～14:45 小林　由実
- 14:30 アクアダンス45 14:30～15:15 広瀬　百合香
- 14:55 やさしい ストリート ダンス45 14:55～15:40 ＭＡＭＥ
- 15:00 【有料クラス】 B to B バランス60 15:00～16:00 椎野　真世
- 15:30 【有料クラス】 4泳法 スキルアップ スクール 15:30～16:30 広瀬　百合香
- 16:00 【有料クラス】 HIP HOPレベル1 16:00～17:00 ＭＡＭＥ
- 19:15 HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 19:15～20:00 今井　薫
- 19:20 【MOVE BODY】 FIGHT30 19:20～19:50 瀬野尾　晴奈
- 20:15 【MOVE BODY】 POWER30 20:15～20:45 瀬野尾　晴奈
- 20:20 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20～21:05 今井　薫
- 21:20 【有料クラス】月2 全国どこでも BAILABAILA スクール 21:20～22:20 今井　薫

火曜日

休館日

水曜日

- 10:00 BAILA BAILA45 10:00～10:45 今井　薫
- 10:05 PILATES Inner Design45 10:05～10:50 ｍａｔｓｕジュン
- 10:45 アクアダンス45 10:45～11:30 平尾　恵子
- 11:05 カラダしぼる YOGA30 11:05～11:35 今井　薫
- 11:10 シェイピング30 11:10～11:40 藏本　洋美
- 11:55 アクティブ ストレッチ 11:55～12:25 藏本　洋美
- 12:00 ベリーダンス フィットネス 12:00～12:45 松山　登貴子
- 12:45 エアロ２ 12:45～13:35 越後谷　恵
- 13:00 カラダほぐす YOGA30 13:00～13:30 ｙｏｋｏ
- 13:50 エアロ１ 13:55～14:35 越後谷　恵
- 13:50 HULA HULA 13:50～14:35 ｙｏｋｏ
- 14:15 アクアダンス45 14:15～15:00 蓮　三恵
- 14:55 バレエ45 15:00～15:45 カモン　マヤ
- 14:55 太極拳45 14:55～15:40 盛田　彩乃
- 15:50 【有料クラス】月2 太極拳クラス60 15:50～16:50 盛田　彩乃
- 16:05 【有料クラス】 バレエ センタークラス30 16:05～16:35 カモン　マヤ
- 16:45 【有料クラス】 バレエ ヴァリエーションクラス30 16:45～17:15 カモン　マヤ
- 19:15 エアロ２ 19:15～20:05 髙　いづみ
- 19:25 カラダしぼる YOGA30 19:25～19:55 清永　亜希子
- 20:15 THE KICK 30 20:15～20:45 清永　亜希子
- 20:25 BAILABAILA45 20:25～21:10 髙　いづみ

木曜日

- 10:00 BAILA BAILA45 10:00～10:45 笠松　祐子
- 10:05 気功45 10:05～10:50 中川　友
- 11:05 ZUMBA 11:05～11:50 笠松　祐子
- 11:10 アロマヒーリング ストレッチ30 11:10～11:40 藏本　洋美
- 12:00 エアロ２ 12:00～12:50 藤井　裕子
- 12:10 【MOVE BODY】 POWER45 12:10～12:55 渡辺　信昭
- 12:15 【有料クラス】 中級スイム スクール （3泳法） 12:15～13:15 藏本　洋美
- 13:10 【MOVE BODY】 FIGHT30 13:10～13:40 岡峯　淳
- 13:20 ステップ１ 13:20～14:00 藤井　裕子
- 13:20 【有料クラス】 初級スイム スクール （3泳法） 13:20～14:20 藏本　洋美
- 13:50 美姿勢 ワークアウト 14:05～14:50 岡峯　淳
- 14:05 【有料クラス】 キレイに泳ぐ スクール （4泳法） 14:20～15:05 中野　高
- 14:25 バレエ45 14:25～15:10 日野原　明恵
- 15:00 HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 15:15～16:00 岡峯　淳
- 15:15 【有料クラス】 バレエ センタークラス45 15:25～16:10 日野原　明恵
- 15:30 アクアダンス30 15:30～16:00 滝澤　由久子
- 19:15 【MOVE BODY】 POWER45 19:15～20:00 元井　千尋
- 19:30 ヴィンヤサ ヨガ60 19:30～20:30 千夏
- 20:20 エアロ２ 20:20～21:10 藤井　裕子
- 20:50 【MOVE BODY】 FIGHT30 20:50～21:20 元井　千尋

金曜日

- 10:00 ヨガ60 10:00～11:00 薬袋　利恵子
- 10:15 エアロ２ 10:15～11:05 Satomi
- 10:30 アクアミット +F30 10:30～11:00 小笠原　梨乃
- 11:10 アクアダンス30 11:10～11:40 小笠原　梨乃
- 11:10 【MOVE BODY】 POWER30 11:25～11:55 瀬野尾　晴奈
- 11:25 骨盤リズム ダイエット45 11:25～12:10 Satomi
- 12:15 やさしい ＨＩＰＨＯＰ 12:15～13:00 ＭＡＭＥ
- 12:25 気功45 12:25～13:10 中村　美恵
- 13:00 【有料クラス】 初めてスクール （4泳法） 13:00～14:00 室岡　絵稜
- 13:20 アロマヒーリング ストレッチ45 13:20～14:05 種市　沙東梢
- 13:30 エアロ マッスル50 13:30～14:20 清永　亜希子
- 14:25 オリジナル ピラティス30 14:25～14:55 種市　沙東梢
- 14:40 【有料クラス】 社交ダンス スクール75 14:40～15:55 有原　良義
- 15:10 【有料クラス】 カラダ変える ピラティス45 クラス 15:10～15:55 種市　沙東梢
- 19:15 FULLSTEP MOVEMENT 19:15～20:00 岩野　里美
- 19:25 カーディオ ワークアウト30 19:25～19:55 瀬野尾　晴奈
- 20:20 【MOVE BODY】 FIGHT45 20:20～21:05 生方　奈美
- 20:25 アロマヒーリング ストレッチ30 20:25～20:55 岩野　里美

土曜日

Aスタジオ

- 10:15 【MOVE BODY】 POWER45 10:15～11:00 渡辺　信昭
- 11:30 エアロ２ 11:30～12:20 斉藤　朋子
- 12:35 BAILA BAILA45 12:35～13:20 渡辺　藤美恵
- 13:45 カラダしぼる YOGA45 13:45～14:30 渡辺　藤美恵
- 14:50 【MOVE BODY】 FIGHT45 14:50～15:35 岡峯　淳
- 15:55 お腹シェイプ20 15:55～16:15 元井　千尋
- 16:25 ストレッチ20 16:25～16:45 元井　千尋

Bスタジオ

- 10:00 カラダしぼる YOGA30 10:00～10:30 斉藤　朋子
- 10:45 骨盤リズム ダイエット30 10:45～11:15 斉藤　朋子
- 11:35 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35～12:20 カ石　美香
- 12:40 HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 12:40～13:25 岡峯　淳
- 13:50 やさしい ハワイアンダンス 13:50～14:35 カレイマヌまりこ
- 14:55 ベリーダンス フィットネス 14:55～15:40 三月
- 15:50 【有料クラス】 ベリーダンス フィットネス 有料60 15:50～16:50 三月

プール

- 10:00 【有料クラス】 フィン800 10:00～10:30 藏本　洋美
- 10:40 【有料クラス】 基本スイム （3泳法） 10:40～11:40 藏本　洋美
- 14:15 アクアダンス45 14:15～15:00 藏本　洋美
- 15:10 アクアミット +F30 15:10～15:40 藏本　洋美

日曜日

Aスタジオ

- 10:00 BAILA BAILA45 10:00～10:45 笠松　祐子
- 11:05 エアロ１ 11:05～11:45 笠松　祐子
- 12:05 骨盤リズム ダイエット30 12:05～12:35 Satomi
- 12:55 コンディショニング ＆ストレッチ30 12:55～13:25 Satomi
- 13:50 カラダほぐす YOGA45 13:50～14:35 Satomi
- 14:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:55～15:40 kanako
- 15:55 【有料クラス】 ヒップホップ スクール 15:55～16:40 kanako

Bスタジオ

- 10:30 【MOVE BODY】 POWER30 10:30～11:00 瀬野尾　晴奈
- 11:30 アクティブ ストレッチ 11:30～12:00 瀬野尾　晴奈
- 12:30 【MOVE BODY】 FIGHT30 12:30～13:00 瀬野尾　晴奈
- 13:20 お腹シェイプ20 13:20～13:40
- 14:05 【MOVE BODY】 POWER30 14:05～14:35 元井　千尋
- 15:05 やさしい バレエ45 15:05～15:50 石井　美智子
- 16:05 【有料クラス】 バレエ センタークラス45 16:05～16:50 石井　美智子

プール