2021年4月　鴨居店スタジオレッスン

※ 新規　※ 内容変更　※ 時間変更　※[整]=整理券、[有]=有料

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:45			
10:00	BAILA BAILA45 10:00～10:45 奈良　夢 [整]	ヒーリング ストレッチ45 10:05～10:50 市村　壮喜 [整]	ベビー スイミング45 10:15～11:00
11:00	エアロ２①Standard 11:05～11:55 油田　豪 [整]	ZUMBA 11:25～12:05 加藤　真実子 [整]	キッズ スイミング 11:00～12:00
12:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25～13:10 奈良　夢 [整]	はじめてバレエ 13:15～13:45 石井　美智子	有料スイム スクール45 12:15～13:00 JOE　矢野　[有]
13:00	ヨガ60 13:40～14:40 薬袋　利恵子 [整]	バレエ スクール４５ 13:55～14:40 石井　[有]	有料スイム スクール45 13:05～13:50 JOE　矢野　[有]
14:00			
15:00			
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15～16:15	キッズ ダンスキッズ 15:15～16:15	キッズ スイミング 15:15～16:15
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15～17:15	キッズ ダンス ジュニアⅠ 16:15～17:15	キッズ スイミング 16:20～17:20
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20～18:20	キッズ ダンス ジュニアⅡ 17:20～18:20	キッズ スイミング 17:25～18:25
19:00		キッズ ダンス60 18:25～19:25	キッズ スイミング 18:30～19:30
20:00	パワーラッシュ45 19:35～20:20 石丸　知哉 [整]	HULA HULA 19:45～20:30 小石　光子 [整]	有料スイム スクール45 19:40～20:25 矢野　洋子 [有]
21:00	ベリーダンス フィットネス 20:50～21:35 小石　光子 [整]	ファイティング ラッシュ45 20:45～21:30 石丸　知哉 [整]	
22:00			
23:00			

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:45			
10:00	太極拳60 09:55～10:55 及川　君江 [整]	親子で楽しむ 運動あそび 10:00～11:00	やさしい アクアミット+F45 10:25～11:10 蓮　三恵
11:00	HULA HULA 11:25～12:10 野崎　夏子 [整]	キックシェイプ30 11:30～12:00 岡村　ひかり[整]	アクアダンス30 11:20～11:50 蓮　三恵
12:00	ヨガ45 12:40～13:25 松木　君代 [整]	ファイティング ラッシュ45 12:30～13:15 岡村　ひかり [整]	有料スイム スクール45 12:05～12:50 天満　矢野　[有]
13:00	BAILA BAILA45 14:00～14:45 Ｊｕｎｋｏ [整]	オリジナル ピラティス45 13:45～14:30 浜口　奈月[整]	有料スイム スクール45 12:55～13:40 弘内　矢野　[有] 背泳ぎ30 13:50～14:20
14:00			
15:00			
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15～16:15	キッズ チアダンス キッズ 15:15～16:15	キッズ スイミング 15:15～16:15
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15～17:15	キッズ チアダンス ジュニアⅠ 16:15～17:15	キッズ スイミング 16:20～17:20
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20～18:20	キッズ チアダンス ジュニアⅡ 17:15～18:15	キッズ スイミング 17:25～18:25
19:00		キッズ チアダンス90 18:15～19:45	キッズ スイミング 18:30～19:30
20:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:45～20:30 家田　夕紀 [整]	キックシェイプ30 20:10～20:40 古川　一輝	アクアミット+F30 19:45～20:15 齋田　尚子
21:00	BAILA BAILA45 21:00～21:45 笠松　祐子 [整]	骨盤 エクササイズ 21:05～21:50 家田　夕紀 [整]	有料スイム スクール45 20:25～21:10 弘内　玄 [有]
22:00			
23:00			

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:45			
10:00	ステップ２ 10:00～10:50 秋野　朝美 [整]	カラダほぐすYOGA45 10:15～11:00 大森　朋子[整]	ベビー スイミング45 10:15～11:00
11:00	ベリーダンス フィットネス 11:15～12:00 小石　光子 [整]	FULLSTEP MOVEMENT 11:30～12:15 大森　朋子 [整]	キッズ スイミング 11:00～12:00
12:00	ヨガ60 12:30～13:30 榎並　麻紀子 [整]	スリムボクシング30 12:45～13:15 古川　一輝[整]	平泳ぎ30 12:55～13:25
13:00	ZUMBA 14:00～14:45 五十嵐　美奈子 [整]	コンディショニングオリジナル４５ 13:50～14:35 能登谷　茂樹 [整]	ウォーク＆ジョグ30 13:40～14:10 平尾　恵子 アクアダンス30 14:20～14:50 平尾　恵子
14:00			
15:00			
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15～16:15		キッズ スイミング 15:15～16:15
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15～17:15	キッズ 空手ジュニアⅠ 16:15～17:15	キッズ スイミング 16:20～17:20
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20～18:20	キッズ 空手ジュニアⅡ 17:20～18:20	キッズ スイミング 17:25～18:25
19:00		キッズ 空手ジュニアⅢ 18:20～19:20	キッズ スイミング 18:30～19:30
20:00	パワーラッシュ30 20:20～20:50 岡村　ひかり[整]	骨盤リズム ダイエット 20:00～20:45 加藤　真実子 [整]	
21:00	ファイティング ラッシュ30 21:20～21:50 家田　夕紀[整]	ヨガ６０ ～ヴィンヤサ スタイル～ 21:15～22:15 加藤　真実子 [整]	
22:00			
23:00			

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:45			
10:00	ファーストピクス 10:00～10:40 渡辺　藤美恵 [整]	太極拳45 09:50～10:35 浜元　洋美 [整]	
11:00	ファイティング ラッシュTEC ファイティング ラッシュ30 11:30～12:00 市村　壮喜[整]	太極拳 スクール６０ 10:50～11:50 浜元　洋美 [有]	アクアミット+F30 10:35～11:05 齋田　尚子 やさしい アクア ダンス45 11:20～12:05 齋田　尚子
12:00	エアロ１ 12:30～13:10 澤田　勇人　[整]	はじめてバレエ 12:35～13:05 日野原〔整〕	有料スイム スクール45 12:15～13:00 JOE　弘内　[有]
13:00	HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 13:40～14:25 澤田　勇人　[整]	バレエスクール６０ 13:20～14:20 日野原　明恵 [有]	有料スイム スクール45 13:05～13:50 JOE　[有] 有料スイム スクール45 13:55～14:40 JOE　[有]
14:00			
15:00			
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15～16:15		キッズ スイミング 15:15～16:15
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15～17:15		キッズ スイミング 16:20～17:20
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20～18:20		キッズ スイミング 17:25～18:25
19:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 18:20～19:20		キッズ スイミング 18:30～19:30
20:00	ノンストップ BAILA BAILA60 19:45～20:45 Ｊｕｎｋｏ [整]	アロマヒーリング ストレッチ45 19:50～20:35 井上　恵 [整]	
21:00	エアロ2 21:10～22:00 井上　恵 [整]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:00～21:45 森川　由美子 [整]	
22:00			
23:00			

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:45			
10:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	カラダしぼりヨガ 10:00～10:45 松山　登貴子	ベビー スイミング 10:00～10:45
11:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00	BIG DANCE 11:15～12:00 松山　登貴子	キッズ スイミング 11:15～12:15
12:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:30～13:15 家田　夕紀 [整]	キッズ スイミング 12:15～13:15
13:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 13:00～14:00	美姿勢ワークアウト 14:00～14:45 能登谷　茂樹［整］	キッズ スイミング 13:15～14:15 キッズ スイミング 14:15～15:15
14:00			
15:00			
16:00	骨盤リズム ダイエット 15:15～16:00 小池　光世	キッズ ダンスキッズ 15:20～16:20	キッズ スイミング 15:30～16:30
17:00	パワー ラッシュ45 16:30～17:15 家田　夕紀[整]	キッズ ダンスジュニアⅠ 16:20～17:20	キッズ スイミング 16:30～17:30
18:00	ZUMBA 17:45～18:30 湖見　裕子 [整]	キッズ ダンスジュニアⅡ 17:20～18:20	キッズ スイミング 17:30～18:30
19:00	エキストラマーシャル ワークアウト45 19:00～19:45 高橋　弘憲　[有]	キッズ ダンス60 18:20～19:20	キッズ スイミング 18:30～19:30
20:00	トレーニング スクール60 20:15～21:15 能登谷　茂樹 [有]		
21:00			
22:00			
23:00			

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:45			
10:00	HULA HULA 10:00～10:45 小池　光世 [整]	カラダほぐしヨガ 10:05～10:50 家田　夕紀 [整]	キッズ スイミング 10:00～11:00
11:00	ステップ１ 11:15～11:55 家田　夕紀 [整]	美カラテFit 11:35～12:20 石丸　知哉 [整]	キッズ スイミング 11:00～12:00
12:00	BAILA BAILA45 12:30～13:15 森川　由美子 [整]	スリム ボクシング30 12:50～13:20 家田　夕紀[整]	キッズ スイミング 12:00～13:00
13:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45～14:30 森川　由美子 [整]	はじめてバレエ 13:55～14:25 ゆかこ	キッズ スイミング 13:00～14:00
14:00			
15:00	骨盤リズム ダイエット 15:00～15:45 加藤　真実子 [整]	バリエーション スクール 14:45～15:30 ゆかこ　[有]	キッズ スイミング 14:15～15:15
16:00			キッズ スイミング 15:15～16:15
17:00	ヨガ45 16:15～17:00 加藤　真実子	シェイピング30 16:45～17:15 家田　夕紀[整]	キッズ スイミング 16:15～17:15
18:00		ファイティング ラッシュ30 17:40～18:20 家田　夕紀[整]	スイム トレーニング60 17:30～18:30
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			