【中野】2023年4月スケジュール（暫定版）

暫定版のため変更となる場合がございます。

更新日2023/2/1

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール(4コース)
エアロ１ 10:00～10:40	アクティブストレッチ 10:00～10:30		▼キッズ 2コース使用
ステップ１ 10:55～11:35	ヨガ60 10:50～11:50		ベビースイミング 10:30～11:15
エアロ２ 11:50～12:40	アロマヒーリングストレッチ30 12:05～12:35		
【MOVE BODY】POWER45 13:00～13:45	骨盤リズムダイエット45 12:50～13:35		▼成人 1コース使用
整えウオーク 14:00～14:30	HULA HULA 13:50～14:35		クロール入門20 13:00～13:20
			【有料】4泳法スキルアップスクール 13:30～14:30
ベリーダンスフィットネス 14:45～15:30			▼キッズ 4コース使用
		【有料】ピラティススクール 15:00～15:30	
【有料】ベリーダンススキルアップ60 15:45～16:45	体育のミカタ 15:20～16:20		キッズスイミング 15:10～16:10
			キッズスイミング 15:30～16:30
	体育のミカタ 16:30～17:30		ジュニアⅠスイミング 16:30～17:30
			ジュニアⅠスイミング 16:50～17:50
	体育のミカタ 17:40～18:40		ジュニアⅡスイミング 17:50～18:50
			ジュニアⅡスイミング 18:10～19:10
【MOVE BODY】FIGHT30 19:15～19:45	アロマヒーリングストレッチ30 19:15～19:45		
【MOVE BODY】SHAPE45 20:00～20:45	ヴィンヤサヨガ６０ 20:00～21:00		
フリースタイルダンス45 21:05～21:50			

火曜日休館日

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール(4コース)
ステップ１ 10:00～10:40	カラダほぐすYOGA45 10:00～10:45		▼成人2コース使用
エアロ１ 10:55～11:35	気功45 11:00～11:45		アクアダンス30 10:30～11:00
PILATES BODY MAKE30 11:50～12:20	【MOVE BODY】SHAPE30 12:00～12:30		
美姿勢ワークアウト 12:35～13:20	【MOVE BODY】FIGHT30 12:45～13:15		▼成人 1コース使用
エアロ２ 13:35～14:25	B to Bバランス60 13:30～14:30		【有料】4泳法スキルアップスクール 13:30～14:30
【有料】ステップ50 14:45～15:35			▼キッズ 4コース使用
【有料】バレエスクール75 15:55～17:10	ストリートダンス 15:20～16:20		キッズスイミング 15:10～16:10
			キッズスイミング 15:30～16:30
	ストリートダンス 16:30～17:30		ジュニアⅠスイミング 16:30～17:30
			ジュニアⅠスイミング 16:50～17:50
	ストリートダンス 17:40～18:40		ジュニアⅡスイミング 17:50～18:50
			ジュニアⅡスイミング 18:10～19:10
ステップ１ 19:15～19:55	カラダしぼるYOGA45 19:15～20:00		
【MOVE BODY】POWER45 20:10～20:55	ZUMBA 20:15～21:00		
調整中 21:10～21:40			

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール(4コース)
ラテン45 10:00～10:45	ヨガ45 10:00～10:45		▼キッズ 2コース使用
ZUMBA 11:00～11:45	調整中 11:05～11:35		ベビースイミング 10:30～11:15
BAILA BAILA45 12:00～12:45	【MOVE BODY】FIGHT30 11:55～12:25		▼成人 1コース使用
【MOVE BODY】POWER45 13:00～13:45	骨盤リズムダイエット45 12:40～13:25		【有料】平泳ぎ初級スクール45 11:50～12:35
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45	【有料】全国どこでもBAILABAILAスクール 13:40～14:40		【有料】クロール&背泳ぎスクール 12:45～13:30
			▼成人2コース使用
バレエ45 15:05～15:50		【有料】ピラティススクール 15:00～15:30	アクアダンス45 13:45～14:30
【有料】ポアントスクール45 16:05～16:50	体育のミカタ 15:20～16:20		▼キッズ 4コース使用
			キッズスイミング 15:10～16:10
	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 15:30～16:30
			ジュニアⅠスイミング 16:30～17:30
	体育のミカタ 17:40～18:40		ジュニアⅠスイミング 16:50～17:50
			ジュニアⅡスイミング 17:50～18:50
			ジュニアⅡスイミング 18:10～19:10
【MOVE BODY】FIGHT45 19:15～20:00	カラダほぐすYOGA45 19:15～20:00		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15～21:00	HATHA YOGAディープブレスフロウ45 20:15～21:00		
エアロ２ 21:15～22:05	【有料】ストリートダンス45 21:15～22:00		

金曜日

休館日変更に伴い、火曜日から金曜日へとスケジュールを調整しております。

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール(4コース)
エアロ１ 10:00～10:40	親子あそび 10:30～11:30		▼成人2コース使用
アロマヒーリングストレッチ30 10:55～11:25			アクアミット+F30 10:30～11:00
健美操45 11:40～12:25	調整中 12:00～12:45		アクアダンス30 11:10～11:40
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25	ヨガ45 13:00～13:45		▼成人 1コース使用
【MOVE BODY】SHAPE45 13:40～14:25	カラダしぼるYOGA45 14:05～14:50		【有料】初級クロール+背泳ぎ 12:00～13:00
			【有料】スキルアップ四泳法 13:10～14:10
フラダンス45 14:40～15:25	チアダンス 15:20～16:20		▼キッズ 4コース使用
【有料】フラダンススクール60 15:40～16:40			キッズスイミング 15:10～16:10
			キッズスイミング 15:30～16:30
	チアダンス 16:30～17:30		ジュニアⅠスイミング 16:30～17:30
			ジュニアⅠスイミング 16:50～17:50
	チアダンス 17:40～18:40		ジュニアⅡスイミング 17:50～18:50
			ジュニアⅡスイミング 18:10～19:10
【MOVE BODY】POWER45 19:00～19:45	調整中 19:15～19:45		
【MOVE BODY】FIGHT45 20:00～20:45	骨盤リズムダイエット45 20:00～20:45		
【有料】コンビネーションワークアウト60 21:00～22:00	ノンストップBAILA BAILA45 21:00～21:45		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール(4コース)
			▼キッズ 4コース使用
エアロ１ 10:00～10:40	ヨガ45 10:00～10:45		キッズスイミング 9:00～10:00
			キッズスイミング 9:20～10:20
【MOVE BODY】SHAPE45 10:55～11:40	アロマヒーリングストレッチ30 11:00～11:30		キッズスイミング 10:20～11:20
【MOVE BODY】POWER45 12:00～12:45	美姿勢ワークアウト 11:45～12:30		キッズスイミング 10:40～11:40
【MOVE BODY】FIGHT45 13:05～13:50	PILATES BODY MAKE30 12:45～13:15		ベビースイミング 12:10～12:55
【有料】マーシャルプログラム50 14:05～14:55	カラダしぼるYOGA45 13:30～14:15		ジュニアⅠスイミング 13:30～14:30
	ベリーダンスフィットネス 14:30～15:15		ジュニアⅠスイミング 13:50～14:50
やさしいバレエ 15:15～16:00	【有料】ベリーダンスフィットネス30 15:30～16:00		ジュニアⅠスイミング 14:50～15:50
	【有料】やさしいバレエセンターレッスン 16:15～16:45		ジュニアⅠスイミング 15:10～16:10
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:25～17:10			▼キッズ 2コース使用
【有料】ダンス基礎45 17:25～18:10			ジュニアⅡスイミング 16:30～17:30
			ジュニアⅡスイミング 17:50～18:50

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール(4コース)
			▼キッズ 4コース使用
	体育のミカタ 9:15～10:15		キッズスイミング 9:00～10:00
【CARDIO トレーニング】ZONE 10:00～10:45			キッズスイミング 9:20～10:20
ステップ１ 11:00～11:40	体育のミカタ 10:25～11:25		キッズスイミング 10:20～11:20
調整中 11:55～12:25	体育のミカタ 11:35～12:35		キッズスイミング 10:40～11:40
【MOVE BODY】SHAPE30 12:40～13:10			ジュニアⅠスイミング 11:40～12:40
【MOVE BODY】POWER45 13:25～14:10	骨盤リズムダイエット45 13:20～14:05		ジュニアⅠスイミング 12:00～13:00
			ジュニアⅠスイミング 13:00～14:00
【MOVE BODY】FIGHT45 14:25～15:10	ZUMBA 14:20～15:05		ジュニアⅠスイミング 13:20～14:20
			▼キッズ 2コース使用
BAILA BAILA45 15:25～16:10	カラダしぼるYOGA30 15:20～15:50		ジュニアⅠスイミング 14:40～15:40
	カラダほぐすYOGA30 16:05～16:35		ジュニアⅠスイミング 16:00～17:00
【有料】エキストラマーシャルワークアウト 16:40～17:40	【有料】オリジナル中上級60 ～30エアロ～ 17:00～18:00		▼成人2コース使用
			アクアダンス30 17:30～18:00

- ：新レッスン
- ：調整中
- ：レッスン時間の変更（例 30分→45分）
- ：キッズプログラム ※準備30分・片付け20分

キッズスイミング使用コース数については現在協議させていただいております。

●暫定版スケジュールの撮影はご遠慮ください。（右記ＱＲコードより暫定版スケジュールの読み取りをお願い致します。）
●移転ＯＰＥＮに伴い全店より先の告知となっております。
●担当インストラクターについては、全店の暫定版スケジュール告知に合わせて記載させていただきます。

暫定版スケジュール