

4月グループエクササイズスケジュール

確定版

※HP記載の印刷用(PDF)のスケジュールから変更されている箇所が
ございますのでご注意ください。

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00																			10:00	
15																			15	
30					NEW														30	
45	エアロ2 10:20～11:10 久保田 温郎	ヨガ45 10:30～11:15 島田 美映		ヨガ45 10:30～11:15 石黒 晴美	[MOVE BODY] DANCE45 10:30～11:15 MIEKO	ベビースイミング 10:45～11:30	カラダほるYOGA45 10:25～11:10 郡山 恵			ZUMBA 10:35～11:20 長谷 美里	エアロ1 10:30～11:10 清水 麻希	ベビースイミング 10:45～11:30	ステップ1 10:25～11:05 飯山 大輔	[MOVE BODY] CONDITION30 10:35～11:05 大曾根 千恵美	スイミング キッズ 10:00～11:00	体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	スイミング キッズ 10:00～11:00	45		
11:00																			11:00	
15		NEW	保育園 スイミング 11:00～12:00					親子遊び 10:45～11:45											15	
30																				30
45	[MOVE BODY] POWER45 城田 薫 11:30～12:15	[MOVE BODY] DANCE45 11:35～12:20 島田 美映		FIGHT DO30 11:35～12:05 MIEKO	HULAHULA 11:30～12:15 石黒 晴美		骨盤リズム ダイエット45 11:25～12:10 郡山 恵				骨盤リズム ダイエット 11:35～12:20 長谷 美里	[MOVE BODY] CONDITION30 11:35～12:05 大曾根 千恵美		エアロ2 11:20～12:10 飯山 大輔	免疫ケア体操 11:25～11:45 NEW SPARTAN BODY15 11:55～12:10	スイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00	体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00	エアロ1 11:20～12:00 北条 しをり	スイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00	45
12:00												4泳法入門20 12:00～12:20 徳木 秀志							12:00	
15																			15	
30																			30	
45	HANUMAN YOGA 12:35～13:20 TARUN	[MOVE BODY] FIGHT30 12:40～13:10 城田 薫		ZUMBA 12:25～13:10 MIEKO	[有料]シムトレ 体力向上& ストレッチ スクール 12:35～13:35 城田 薫	[有料] クロール・平泳ぎ 初級 12:30～13:15 徳木 秀志	[MOVE BODY] POWER30 12:25～12:55 山岸 成美	HULAHULA 12:20～13:05 クミコ		HULAHULA 12:35～13:20 長谷 美里	健康I-Ⅱ 12:30～13:00 城田 薫	[有料] はじめて4泳法 12:30～13:15 徳木 秀志	[MOVE BODY] POWER45 12:25～13:10 Rei	[VIRTUAL] KIMAX 12:35～13:05	スイミング ジュニアⅡ 12:00～13:00	体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	ステップ 2 12:20～13:10 北条 しをり	スイミング ジュニアⅡ 12:00～13:00	45	
13:00																			13:00	
15																			15	
30																			30	
45					NEW														45	
14:00	BASE WALK45 13:40～14:25 山下 聡志	ヴィンヤサヨガ 13:35～14:20 TARUN	アクアミット+F 13:40～14:10 加藤 智枝	エアロ1 13:25～14:05 野崎 ゆういち	SPARTAN BODY15 13:45～14:00			ベリーグダンス フィットネス45 13:20～14:05 クミコ	アクアミット+F30 13:35～14:05 田島 里佳	[MOVE BODY] FIGHT30 13:35～14:05 大曾根 千恵美	FAST WALK30 13:40～14:10 丸山 豊広		FIGHT DO45 13:25～14:10 Rei	ZUMBA 13:25～14:10 古谷 愛子					14:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
15:00	ZUMBA 14:40～15:10 山下 聡志	[VIRTUAL] KIMAX 14:35～15:05	アクアダンス30 14:20～14:50 加藤 智枝	ステップ 1 14:20～15:00 野崎 ゆういち	やさしいバレエ60 14:15～15:15 YUNA	アクアダンス45 14:15～15:00 三森 光子	[有料]シムトレ ダイエット& シェイプアップ スクール 14:15～15:15 大曾根 千恵美	[MOVE BODY] FIGHT30 14:25～14:55 辻本 瑠子	アクアダンス30 14:15～14:45 田島 里佳	UBOUND30 14:25～14:55 若餅 圭輔	ヨガ45 14:25～15:10 ひとみ		UBOUND30 14:30～15:00 Rei	カラダほくす YOGA45 14:25～15:10 古谷 愛子	スイミング キッズ 14:30～15:30				15:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
16:00	体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	チアダンス キッズ 15:30～16:30	スイミング キッズ 15:30～16:30	体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	バレエ キッズ 15:30～16:30	スイミング キッズ 15:30～16:30	ストリートダンス キッズ 15:30～16:30	フリー卓球 15:15～16:15	スイミング キッズ 15:30～16:30	体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		スイミング キッズ 15:30～16:30							16:00	
15																			15	
30																			30	
45	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	チアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	バレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30	スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30	ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	卓球 キッズ 16:30～17:30	スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	空手 キッズ 16:30～17:30	スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30							17:00	
15																			15	
30																			30	
45	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	チアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	バレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30	スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30	ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	卓球 ジュニアⅠ 17:30～18:30	スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	空手 ジュニア 17:30～18:30	スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30							18:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
19:00			スイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30																	19:00
15																			15	
30		スタートFit ～お腹引き締め～ 19:25～19:40 SPARTAN BODY15 19:50～20:05 NEW			NEW														30	
45	UBOUND30 19:30～20:00			[MOVE BODY] POWER30 19:30～20:00 丸山 豊広	[MOVE BODY] DANCE30 MIEKO 19:30～20:00		UBOUND30 19:30～20:00 若餅 圭輔	[MOVE BODY] DANCE30 19:30～20:00 諒		NEW	[VIRTUAL] MEGADANZ 19:30～20:00		[VIRTUAL] OXIGENO 19:10～19:40	[VIRTUAL] FIGHT DO 19:00～19:45					45	
20:00																			20:00	
15																			15	
30																			30	
45	[MOVE BODY] POWER45 20:20～21:05 中村 浩之	[MOVE BODY] CONDITION45 20:25～21:10		エアロ2 20:15～21:05 飯山 大輔	FIGHT DO45 20:15～21:00 MIEKO	はじめて四泳法 20:00～20:30 三森 光子	[MOVE BODY] SHAPE30 20:20～20:50 辻本 瑠子	FAST WALK45 20:15～21:00 諒			[MOVE BODY] FIGHT45 20:15～21:00 丸山 豊広	[MOVE BODY] DANCE45 20:20～21:05 池澤 楓							45	
21:00																			21:00	
15					NEW														15	
30	[MOVE BODY] FIGHT30 21:25～21:55 中村 浩之	からだほくす YOGA30 21:25～21:55		ステップ2 21:20～22:10 飯山 大輔	FAST WALK30 21:20～21:50 丸山 豊広		[MOVE BODY] FIGHT45 21:10～21:55 櫻庭 春樹	[VIRTUAL] KIMAX 21:15～21:45			UBOUND30 21:20～21:50 丸山 豊広	[VIRTUAL] OXIGENO 21:20～21:50							30	
45																			45	
22:00																			22:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
23:00																			23:00	

上記スケジュールに表記無しで実施中クラス

【土曜】

9:00～10:00 キッズスイミング プール

【日曜日】

9:00～10:00 キッズ体育のミカタ Aスタジオ

9:00～10:00 キッズスイミング プール

上記スケジュールに表記無しで実施中クラス
【土曜】
9:00～10:00 キッズスイミング プール
【日曜日】
9:00～10:00 キッズ体育のミカタ Aスタジオ
9:00～10:00 キッズスイミング プール