24年4月暫定スケジュール

※凡例:[有]=有料、[予]=予約　　レッスン変更　　新プログラム

月曜日

Aスタジオ
- 10:05～10:45 エアロ１ 清永　亜希子 [予]
- 11:05～11:35 PILATES BODY MAKE30 清永　亜希子 [予]
- 12:00～12:50 エアロ２ 清永　亜希子 [予]
- 13:10～13:55 太極拳45 山田　信子 [予]
- 14:15～14:45 【MOVE BODY】DANCE30 瀬野尾　晴奈 [予]
- 15:00～15:20 スタートFit ～おなか引き締め～20
- 15:35～15:55 スタートFit ～カラダリセット～20
- 18:00～19:15 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 19:15～20:00 今井　薫 [予]
- 20:20～21:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 今井　薫 [予]
- 21:30～22:20 [中上級者] ノンストップBAILA BAILA60 21:20～22:20 今井　薫 [予]

Bスタジオ
- 09:55～10:40 【MOVE BODY】CONDITION45 Mayumi [予]
- 11:00～11:45 アロマヒーリングストレッチ45 Mayumi [予]
- 12:15～12:45 【MOVE BODY】SHAPE30 林　里美 [予]
- 13:10～13:40 【MOVE BODY】FIGHT30 林　里美 [予]
- 14:10～14:40 アクティブストレッチ 林　里美 [予]
- 15:20～16:05 やさしいストリートダンス ＭＡＭＥ [予]
- 16:20～17:20 【有料】HIP HOPレベル1 ＭＡＭＥ [有][予]
- 19:35～20:05 【MOVE BODY】DANCE30 瀬野尾　晴奈 [予]
- 20:25～20:55 【MOVE BODY】POWER30 瀬野尾　晴奈 [予]

プール
- 10:20～10:50 アクアミット+F30 滝澤　由久子
- 11:00～11:30 アクアダンス30 滝澤　由久子
- 14:30～15:15 アクアダンス45 広瀬　百合香
- 15:30～16:15 【有料】4泳法スキルアップスクール 広瀬　百合香 [有]

水曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 BAILA BAILA45 今井　薫 [予]
- 11:05～11:35 カラダしぼるYOGA30 今井　薫 [予]
- 11:55～12:25 アクティブストレッチ 瀬野尾　晴奈 [予]
- 12:50～13:40 エアロ２ 越後谷　恵 [予]
- 14:00～14:40 エアロ１ 越後谷　恵 [予]
- 19:15～20:05 エアロ２ 高　いづみ [予]
- 20:25～21:10 BAILA BAILA45 高　いづみ [予]

Bスタジオ
- 10:05～10:50 【有料】筋膜ケア 藏本　洋美 [有][予]
- 10:05～11:35 シェイピング30 瀬野尾　晴奈 [予]
- 11:50～12:35 ベリーダンスフィットネス ｙｏｋｏ [予]
- 12:55～13:40 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 ｙｏｋｏ [予]
- 14:00～14:45 HULA HULA ｙｏｋｏ [予]
- 15:00～15:30 BASE WALK30 越後谷　恵 [予]
- 19:25～20:10 カラダしぼるYOGA45 清永　亜希子 [予]
- 20:30～21:00 THE　KICK　30 清永　亜希子 [予]
- 21:25～21:55 オリジナルピラティス30 高　いづみ [予]

プール
- 11:15～12:00 アクアミット+F45 藏本　洋美

木曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 ノンストップBAILA BAILA45 笠松　祐子 [予]
- 11:05～11:50 ZUMBA 笠松　祐子 [予]
- 12:15～13:00 【MOVE BODY】POWER45 村上　翔平 [予]
- 13:20～13:50 【MOVE BODY】FIGHT30 岡峯　淳 [予]
- 14:20～15:05 バレエ45 日野原　明恵 [予]
- 15:20～16:05 【有料】バレエセンタークラス45 日野原　明恵 [有][予]
- 19:20～20:05 【MOVE BODY】POWER45 生方　奈美 [予]
- 20:20～21:10 エアロ２ 藤井　裕子 [予]

Bスタジオ
- 09:55～10:40 気功45 中川　友 [予]
- 11:00～11:45 アロマヒーリングストレッチ45 Satomi [予]
- 12:05～12:55 エアロ２ 藤井　裕子 [予]
- 13:15～13:55 ステップ１ 藤井　裕子 [予]
- 14:15～15:00 【MOVE BODY】CONDITION45 岡峯　淳 [予]
- 15:20～16:05 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 岡峯　淳 [予]
- 19:30～20:00 トータルコンディショニング30 藤井　裕子 [予]
- 20:30～20:50 【MOVE BODY】FIGHT30 生方　奈美 [予]
- 21:20～21:50 リラックス ストレッチ30 藤井　裕子 [予]

プール
- 13:00～13:30 アクアダンス30 滝澤　由久子
- 14:00～15:00 【有料】キレイに泳ぐスクール(４泳法) 中野　高 [有]

金曜日

Aスタジオ
- 09:55～10:55 ヨガ60 薬袋　利恵子 [予]
- 11:20～12:05 骨盤リズムダイエット45 Satomi [予]
- 12:25～13:10 気功45 中村　美恵 [予]
- 14:25～15:25 【有料】エアロマッスルデラックス 清永　亜希子 [有][予]
- 15:05～15:50 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 倉本　珠絵 [予]
- 16:05～16:50 【有料】HIPHOP JAZZスクール 倉本　珠絵 [有][予]
- 19:25～19:55 【MOVE BODY】SHAPE30 瀬野尾　晴奈 [予]
- 20:20～21:05 【MOVE BODY】FIGHT45 瀬野尾　晴奈 [予]

Bスタジオ
- 10:10～10:50 【有料】動き改善ドリル Satomi [有][予]
- 11:15～12:00 【MOVE BODY】DANCE45 三月 [予]
- 12:30～13:15 やさしいHIPHOP ＭＡＭＥ [予]
- 13:30～14:15 アロマヒーリングストレッチ45 種市　沙東絹 [予]
- 14:30～15:00 オリジナルピラティス30 種市　沙東絹 [予]
- 15:15～16:00 【有料】カラダ変えるピラティスクラス 種市　沙東絹 [有][予]
- 19:55～20:25 FAST WALK30 Limi [予]
- 20:25～21:10 アロマヒーリングストレッチ45 Limi [予]

プール
- 10:50～11:20 ウォーク＆ジョグ・ベーシック10:20～10:40生方　奈美
- 11:20～12:05 ウォーターラッシュ 生方　奈美
- 13:00～14:00 【有料】初めての水泳 室岡　絵枝 [有]

土曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:15 【MOVE BODY】DANCE45 渡辺　藤美恵 [予]
- 12:40～13:25 エアロ２ 斉藤　朋子 [予]
- 13:45～14:30 ノンストップBAILA BAILA45 渡辺　藤美恵 [予]
- 14:50～15:35 【MOVE BODY】CONDITION45 岡峯　淳 [予]
- 16:00～17:00 【MOVE BODY】FIGHT45 岡峯　淳 [予]
- バレエ60 16:00～17:00 カモン　マヤ [予]

Bスタジオ
- 09:55～10:25 カラダしぼるYOGA30 斉藤　朋子 [予]
- 10:45～11:15 骨盤リズムダイエット30 斉藤　朋子 [予]
- 11:35～12:20 カラダほぐすYOGA45 渡辺　藤美恵 [予]
- 12:40～13:25 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 岡峯　淳 [予]
- 13:50～14:35 やさしいハワイアンダンス カレイマヌ　まりこ [予]
- 14:55～15:40 ベリーダンスフィットネス 三月 [予]
- 15:50～16:50 【有料】オリジナルベリーダンス60 三月 [有][予]

プール
- 10:00～10:30 【有料】フィン800 藏本　洋美 [有]
- 10:40～11:40 【有料】基本スイム3泳法 藏本　洋美 [有]
- 14:15～15:00 アクアダンス45 藏本　洋美
- 15:10～15:40 アクアミット+F30 藏本　洋美

日曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 BAILA BAILA45 笠松　祐子 [予]
- 11:05～11:45 エアロ１ 笠松　祐子 [予]
- 12:10～12:55 骨盤リズムダイエット45 Satomi [予]
- 13:15～14:00 コンディショニング＆ストレッチ45 Satomi [予]
- 14:20～15:10 ステップ２ 力石　美香 [予]
- 15:30～15:50 スタートFit ～おなか引き締め～20
- 16:05～16:25 スタートFit ～ダイエット～20

Bスタジオ
- 10:05～10:35 【MOVE BODY】POWER30 瀬野尾　晴奈 [予]
- 10:50～11:20 アクティブストレッチ 瀬野尾　晴奈 [予]
- 11:35～12:05 【MOVE BODY】FIGHT30 瀬野尾　晴奈 [予]
- 12:25～12:55 【MOVE BODY】SHAPE30 瀬野尾　晴奈 [予]
- 13:15～14:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 力石　美香 [予]
- 14:20～15:05 カラダほぐすYOGA45 Satomi [予]