【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2023/3/1

月曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:40 エアロ１ 星野 大輝【予約】
- 11:55～12:40 エアロ２ 二見 久【予約】
- 14:00～14:30 【MOVE BODY】POWER45 大藤 洋子【予約】
- 14:00～14:30 登えウオーク 大藤 洋子【予約】
- 15:00～15:45 ベリーダンスフィットネス 山本 有香【予約】
- 16:00～16:45 【有料】ベリーダンススキルアップ60 山本 有香
- 17:00～17:45 【MOVE BODY】FIGHT30 19:15～19:45 望月 愛妙【予約】
- 18:00～18:45 【MOVE BODY】SHAPE45 20:00～20:45 望月 愛妙【予約】
- 19:00～19:45 フリースタイルダンス45 21:05～21:50 井内 伸幸【予約】

Bスタジオ
- 10:00～10:50 アクティブストレッチ 大藤 洋子【予約】
- 10:50～11:50 ヨガ60 小林 謙【予約】
- 12:50～13:35 骨盤リズムダイエット45 阿部 育美【予約】
- 13:50～14:35 HULA HULA 上岡 雅子【予約】
- 16:30～17:30 体育のミカタ 15:20～16:20
- 17:40～18:40 体育のミカタ
- 18:40～19:35 プロヒーリングストレッチ30 18:15～18:45 荒冥 宏次【予約】
- 19:35～20:35 ヴィンヤサヨガ60 19:15～20:55 宿宮 宏次【予約】

ジム
- 11:00～11:20 スタートFitダイエット
- 11:30～11:50 スタートFit お腹引き締め
- 13:00～13:45 【有料】ドラティス－プレス＆コア－ 13:30～13:50 佐藤 昇
- 19:25～19:45 スタートFit ボディメイク
- 19:55～20:15 マーシャルサーキット

プール（4コース）
- 10:30～11:15 ベビースイミング
- 13:30～14:30 クロール入門20 13:00～13:20 綿野 秀則
- 13:30～14:30 【有料】4泳法スキルアップスクール 綿野 秀則
- ▼キッズ 2.5コース使用（在籍状況により変更となります）
- 15:10～16:10 キッズスイミング
- 15:30～16:30 キッズスイミング
- ▼キッズ 4コース使用（在籍状況により変更となります）
- 16:30～17:30 ジュニアⅠスイミング
- 16:50～17:50 ジュニアⅠスイミング
- ▼キッズ 4コース使用
- 17:50～18:50 ジュニアⅡスイミング
- 18:10～19:10 ジュニアⅡスイミング

火曜日休館日

水曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 ステップ１ 高田 薫【予約】
- 10:00～11:35 エアロ１ 清水 麻希【予約】
- 11:50～12:20 PILATES BODY MAKE30 佐藤 昇【予約】
- 12:35～13:20 美姿勢ワークアウト 佐藤 昇【予約】
- 13:40～14:30 【有料】MAENO STYLE STEP60 前野 光治【予約】
- 16:00～17:15 エアロ２ 前野 光治【予約】
- 16:00～17:15 【有料】ボクシングスクール75 大溝 千明
- 17:00～17:45 ステップ１ 19:15～19:55 星野 大輝【予約】
- 18:00～18:55 【MOVE BODY】POWER45 20:10～20:55【予約】
- 19:00～19:40 【MOVE BODY】CONDITION30 21:10～21:40【予約】

Bスタジオ
- 10:00～10:45 カラダほぐすYOGA45 猪谷 英子【予約】
- 11:00～11:45 気功45 中野 賢一【予約】
- 12:00～12:30 【MOVE BODY】SHAPE30【予約】
- 12:45～13:15 【MOVE BODY】FIGHT30 島田 ちほる【予約】
- 13:35～14:35 8 to 8バランス60 清美【予約】
- 16:30～17:30 ストリートダンス 大溝 千明
- 17:40～18:40 ストリートダンス
- 19:15～20:00 カラダしぼるYOGA45 亜彩【予約】
- 20:15～21:00 ZUMBA 亜彩【予約】

ジム
- 10:55～11:15 登えウオーク
- 11:25～11:40 スタートFit ヒップアップ

プール（4コース）
- 10:30～11:00 アクアダンス30 米田 幹子
- 13:30～14:30 【有料】4泳法スキルアップスクール 松永 和夫
- ▼キッズ 2.5コース使用（在籍状況により変更となります）
- 15:10～16:10 キッズスイミング
- 15:30～16:30 キッズスイミング
- ▼キッズ 4コース使用（在籍状況により変更となります）
- 16:30～17:30 ジュニアⅠスイミング
- 16:50～17:50 ジュニアⅠスイミング
- ▼キッズ 4コース使用
- 17:50～18:50 ジュニアⅡスイミング
- 18:10～19:10 ジュニアⅡスイミング
- 19:40～20:00 登えウオーク
- 20:10～20:30 マーシャルサーキット

木曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 ラテン45 猪谷 英子【予約】
- 11:00～11:45 ZUMBA 安倍 浩子【予約】
- 12:00～12:45 BAILA BAILA45 猪谷 英子【予約】
- 13:00～13:45 【MOVE BODY】POWER45 森田 麻衣【予約】
- 14:00～14:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 根原 ゆか里【予約】
- 15:05～15:50 バレエ45 大溝 千明【予約】
- 16:05～16:50 【有料】ボクシングスクール45 大溝 千明
- 17:00～17:45 【MOVE BODY】FIGHT45 19:15～20:00 大藤 洋子【予約】
- 18:00～18:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15～20:55 YUCCO【予約】
- 19:00～19:45 エアロ２ 21:15～22:05 新村 卓也【予約】

Bスタジオ
- 10:00～10:45 ヨガ45 小林 賢章【予約】
- 11:10～11:40 【MOVE BODY】CONDITION30【予約】
- 12:00～12:30 【MOVE BODY】FIGHT30【予約】
- 12:45～13:30 骨盤リズムダイエット45 阿部 育美【予約】
- 13:50～14:50 【有料】全身どこでもBAILABAILAスクール 猪谷 英子
- 16:30～17:30 体育のミカタ 15:20～16:20
- 17:40～18:40 体育のミカタ
- 19:15～20:00 カラダほぐすYOGA45 新村 卓也【予約】
- 20:15～21:00 【有料】ストリートダンス45 YUCCO

ジム
- 11:25～11:45 スタートFit ダイエット
- 12:00～12:15 スタートFit お腹引き締め
- 12:25～12:45 スタートFit カラダリセット
- 15:25～16:05 【有料】ドラティス－プレス＆コア－ 15:30 佐藤 昇
- 20:15～20:35 スタートFit ボディメイク
- 20:45～21:05 マーシャルサーキット

プール（4コース）
- 10:30～11:15 ベビースイミング
- 12:45～13:35 【有料】平泳ぎ初級スクール45 11:50～12:35 稲毛 友紀
- 13:45～14:30 アクアダンス45 米田 幹子
- ▼キッズ 2.5コース使用（在籍状況により変更となります）
- 15:10～16:10 キッズスイミング
- 15:30～16:30 キッズスイミング
- ▼キッズ 4コース使用（在籍状況により変更となります）
- 16:30～17:30 ジュニアⅠスイミング
- 16:50～17:50 ジュニアⅠスイミング
- ▼キッズ 4コース使用
- 17:50～18:50 ジュニアⅡスイミング
- 18:10～19:10 ジュニアⅡスイミング

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
- 10:00～10:40 エアロ１ 平塚 真紀【予約】
- 10:35～11:25 プロヒーリングストレッチ30 平塚 真紀【予約】
- 11:40～12:25 健美操45 鈴木 いずみ【予約】
- 12:50～13:35 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 森田 麻衣【予約】
- 13:50～14:35 【MOVE BODY】SHAPE45 佐藤 昇【予約】
- 14:50～15:35 フラダンス45 Yoshimi【予約】
- 15:50～16:50 【有料】フラダンスクール60 Yoshimi
- 19:00～19:45 【MOVE BODY】POWER45【予約】
- 20:00～20:45 【MOVE BODY】FIGHT45 瀬美 修斗【予約】
- 21:00～22:00 【有料】コンビネーションワークアウト60 星野 大輝【予約】

Bスタジオ
- 10:00～10:45 親子あそび
- 11:00～11:45 【MOVE BODY】CONDITION45 佐藤 昇【予約】
- 12:00～12:45 ヨガ45 横倉 麻紀子【予約】
- 13:45～14:05 カラダしぼるYOGA45 秋野 朝美【予約】
- 15:20～16:20 チアダンス
- 16:30～17:30 チアダンス
- 17:40～18:40 チアダンス
- 19:00～19:45 【MOVE BODY】CONDITION30 19:15～19:45 猪谷 英子【予約】
- 20:00～20:45 骨盤リズムダイエット45 猪谷 英子【予約】
- 21:00～21:45 ノンストップBAILA BAILA45 猪谷 英子【予約】

ジム
- 11:50～12:10 スタートFit 動けるカラダ
- 12:20～12:40 登えウオーク
- 12:50～13:10 スタートFit ヒップアップ

プール（4コース）
- 10:30～11:00 アクアミット+F30 稲毛 友紀
- 11:10～11:40 アクアダンス30 稲毛 友紀
- 12:45～13:10 【有料】初級クロール・背泳ぎ 12:00～13:00
- 13:10～14:10 【有料】スキルアップ四泳法
- ▼キッズ 2.5コース使用（在籍状況により変更となります）
- 15:10～16:10 キッズスイミング
- 15:30～16:30 キッズスイミング
- ▼キッズ 4コース使用（在籍状況により変更となります）
- 16:30～17:30 ジュニアⅠスイミング
- 16:50～17:50 ジュニアⅠスイミング
- ▼キッズ 4コース使用
- 17:50～18:50 ジュニアⅡスイミング
- 18:10～19:10 ジュニアⅡスイミング

土曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:40 エアロ１ 平塚 真紀【予約】
- 10:55～11:40 【MOVE BODY】SHAPE45 大藤 洋子【予約】
- 12:00～12:45 【MOVE BODY】POWER45 大藤 洋子【予約】
- 13:05～13:50 【MOVE BODY】FIGHT45 星野 大輝【予約】
- 14:05～14:55 【有料】コンビネーション10 14:05～14:55 星野 大輝【予約】
- 15:20～16:05 やさしいバレエ 古園井 美菜【予約】
- 16:25～17:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 森田 麻衣【予約】
- 17:25～18:10 【有料】ダンス基礎45 森田 麻衣

Bスタジオ
- 10:00～10:45 ヨガ45 浜田 美帆【予約】
- 11:00～11:30 プロヒーリングストレッチ30 平塚 真紀【予約】
- 12:00～12:30 美姿勢ワークアウト 佐藤 昇【予約】
- 12:50～13:20 PILATES BODY MAKE30 佐藤 昇【予約】
- 13:35～14:20 カラダしぼるYOGA45 阿部 朝美【予約】
- 14:35～15:20 ベリーダンスフィットネス 阿部 朝美【予約】
- 15:40～16:25 【有料】ベリーダンスフィットネス 有料クラス30 15:35～16:05 阿部 朝美
- 16:20～16:50 やさしいバレエ 古園井 美菜
- 16:40～17:25 【有料】やさしいバレエ センターレッスン30 16:20～16:50 古園井 美菜
- 17:40～18:25 【有料】やさしいバレエ センターレッスン15

ジム
- 13:30～13:50 マーシャルサーキット
- 14:00～14:20 スタートFit お腹引き締め

プール（4コース）
- ▼キッズ 4コース使用
- 9:00～10:00 キッズスイミング
- 9:20～10:20 キッズスイミング
- 10:20～11:20 キッズスイミング
- 10:40～11:40 キッズスイミング
- 12:10～12:55 ベビースイミング
- 13:30～14:30 ジュニアⅠスイミング
- 13:50～14:50 ジュニアⅠスイミング
- 14:50～15:50 ジュニアⅠスイミング
- 15:10～16:10 ジュニアⅠスイミング
- ▼キッズ 2コース使用
- 16:30～17:30 ジュニアⅡスイミング
- 17:50～18:50 ジュニアⅡスイミング

日曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 【CARDIO トレーニング】ZUMBA 戸ヶ崎 智香【予約】
- 11:00～11:40 ステップ１ 戸ヶ崎 智香【予約】
- 12:00～12:30 【MOVE BODY】SHAPE30 11:55～12:25【予約】
- 12:40～13:20 【MOVE BODY】POWER45 島田 ちほる【予約】
- 13:40～14:25 【MOVE BODY】FIGHT45 佐藤 昇【予約】
- 14:20～15:05 【MOVE BODY】CONDITION30 佐藤 昇【予約】
- 15:25～16:10 BAILA BAILA45 西嶋 容子【予約】
- 16:40～17:40 【有料】エキストラマーシャルワークアウト 増岡 隆之介

Bスタジオ
- 9:15～10:15 体育のミカタ
- 10:25～11:25 体育のミカタ
- 11:35～12:35 体育のミカタ
- 13:40～14:05 骨盤リズムダイエット45 西嶋 容子【予約】
- 14:20～15:05 ZUMBA 西嶋 容子【予約】
- 15:20～15:50 カラダしぼるYOGA30 新井 由美子【予約】
- 16:05～16:35 カラダほぐすYOGA30 新井 由美子【予約】
- 17:00～18:00 【有料】オリジナル中上級40～30エアロ～ narihiro

ジム
- 11:25～11:55 スタートFit カラダリセット
- 12:05～12:25 登えウオーク

プール（4コース）
- ▼キッズ 4コース使用
- 9:00～10:00 キッズスイミング
- 9:20～10:20 キッズスイミング
- 10:20～11:20 キッズスイミング
- 10:40～11:40 キッズスイミング
- 11:40～12:40 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 ジュニアⅠスイミング
- 13:20～14:20 ジュニアⅠスイミング
- ▼キッズ 2コース使用
- 14:40～15:40 ジュニアⅡスイミング
- 16:00～17:00 ジュニアⅡスイミング
- 17:30～18:00 アクアダンス30 竹本 恵美子

- ：新レッスン
- ：新プログラム
- ：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
- ：2月1日暫定版より変更のあるレッスン

●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。）

キッズスイミング使用コース数について

●平日キッズスイミング(14:40～16:15）は成人コースとして1.5コース開放させて頂きます。（在籍状況次第では最大2コース開放となる場合もございます。）
●成人開放コースについては、集客状況によって変動する場合がございます。予めご承知おき下さい。
●成人開放コースの詳細については、決まり次第お知らせ致します。
●平日スイミングスクール（14:40～17:30）の開放コース数については毎月1日に告知をさせて頂きます。

暫定版スケジュール