6月スケジュール※スタジオレッスンはWEB予約になります。

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ステップ２ 10:05～10:55 島田　真理	親子で楽しむ運動あそび 10:00～11:00	スイミングスクール60 10:00～11:00 大山　雄一郎 【有】
エアロ１ 11:15～11:55 野元　純弘	カラダほぐすYOGA45 11:20～12:05 島田　真理	ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ15 12:00～12:15
パワーラッシュ30 12:15～12:45 中嶋彩乃		スイミングスクール４５ 12:20～13:05 【有】
オリジナルPILATES45 13:05～13:50 川下　栄治	スリムボクシング30 13:05～13:35 中嶋　彩乃	アクアダンス30 13:25～13:55 新田　万里 【バンド】
ヨガ45 14:15～15:00 南部　若菜		
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	キッズスイミング 15:30～16:30
体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズチアダンスジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズスイミング 16:40～17:40
体育のミカタジュニアⅡ 17:40～18:40	チアダンスジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズスイミング 17:45～18:45
BAILA BAILA45 19:15～20:00 松波　美保	キックシェイプ30 19:20～19:50 齊藤　航	キッズスイミング 18:45～19:45
パワーラッシュ30 20:20～20:50 齊藤　航	BAILABAILAスクール６０ 20:20～21:20 松波　美保 【有】	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ１ 10:00～10:40 真理	やさしいバレエ 09:50～10:35 桐山　未愛	ベビースイミング 10:00～10:45
HATHA YOGAディープ プレスフロウ45 11:00～11:45 青松　勇守	バレエスクール 10:50～11:50 桐山　未愛 【有】	クロール入門30 11:00～11:30 真理
キックシェイプ45 12:05～12:50 青松　勇守	ヨガ45 12:10～12:55 押谷　えりか	スイミングスクール60 11:35～12:35 真理 【有】【予】
パワーラッシュ30 13:10～13:40 中嶋彩乃		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 西田		アクアダンス45 13:50～14:35 太田　順子 【バンド】
	HIPHOPダンススクール60 15:05～16:05 西田 【有】	
体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35		キッズスイミング 16:40～17:40
体育のミカタジュニアⅡ 17:40～18:40		キッズスイミング 17:45～18:45
エアロ１ 19:10～19:50 岩下　宏之	ヨガ45 19:10～19:55 麻中　千雪	キッズスイミング 18:45～19:45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15～21:00 石河　雅	ファイティングラッシュ45 20:20～21:05 中嶋　彩乃	

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ２ 10:00～10:50 高島　リサ	親子で楽しむ運動あそび 10:00～11:00	保育園スイミング 10:00～11:00
HULA HULA 11:10～11:55 杉山　憲子	HATHA YOGAディープ プレスフロウ45 11:20～12:05 高島　リサ	保育園スイミング 11:00～12:00
ステップ１ 12:25～13:05 高島　リサ	カラダほぐすYOGA45 12:25～13:10 杉山　憲子	アクアダンス30 12:30～13:00 次田　侑紀江
BAILA BAILA45 13:30～14:15 岡本　ゆう子	ストレッチ30 13:30～14:00 白石　幸子	
	【ｵﾘｼﾞﾅﾙ】ｱｸﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ 14:35～15:35 岡本　ゆう子 【有】	
体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズスイミング 16:40～17:40
体育のミカタジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズスイミング 17:45～18:45
ZUMBA 19:20～20:05 的場　さゆり	エアロ２ 19:10～20:00 大森　元	キッズスイミング 18:45～19:45
パワーラッシュ45 20:25～21:10 木村　俊彦	カラダほぐすYOGA45 20:20～21:05 的場　さゆり	

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ１ 10:00～10:40 堀田　大輔	ヒーリングストレッチ45 10:00～10:45 林　尚美	ベビースイミング 10:00～10:45
HULA HULA 11:00～11:45 堀田　大輔	ヨガ45 11:05～11:50 林　尚美	アクアダンス30 11:00～11:30 井上　大樹 【バンド】
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:05～12:50 小松　奈三夏		スイミングスクール60 12:00～13:00 大山　雄一郎 【有】
BAILA BAILA45 13:10～13:55 山内　秀美	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 13:05～13:50 小松　奈三夏 【有】	
ベリーダンスフィットネス 14:20～15:05 山内　秀美		
	HIPHOPダンススクール60 15:15～16:15 西田 【有】	
体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35	空手ジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズスイミング 16:40～17:40
体育のミカタジュニアⅡ 17:40～18:40	空手ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズスイミング 17:45～18:45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 ＫＥＩＫＯ	ファイティングラッシュ30 19:20～19:50 中嶋　彩乃	キッズスイミング 18:45～19:45
ヨガ45 20:20～21:05 田原　星憲	ﾌﾘｰｽﾀｲﾙﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ 20:20～21:20 ＫＥＩＫＯ 【有】	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
体育のミカタキッズ 09:50～10:50	ダンスのミカタ 09:45～10:45	キッズスイミング 09:45～10:45
体育のミカタジュニアⅠ 10:55～11:55	ダンスのミカタ 10:55～11:55	キッズスイミング 11:00～12:00
体育のミカタジュニアⅡ 12:00～13:00	ヨガ45 12:15～13:00 富士原　亜衣	キッズスイミング 12:10～13:10
エアロ１ 13:30～14:10 東　芳江	ファイティングラッシュ45 13:30～14:15 中嶋　彩乃	キッズスイミング 13:15～14:15
ZUMBA 14:40～15:25 的場　さゆり	ストレッチ30 14:45～15:15 中嶋　彩乃	キッズスイミング 14:15～15:15
ベリーダンスフィットネス 15:55～16:40 草西　史子	オリジナルPILATES45 15:45～16:30 的場　さゆり	キッズスイミング 15:40～16:40
パワーラッシュ45 17:00～17:45 堀　明日香	ピラティススクール 17:00～18:00 的場　さゆり 【有】	キッズスイミング 16:50～17:50
		キッズスイミング 17:55～18:55

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
体育のミカタキッズ 09:50～10:50			キッズスイミング 09:45～10:45
体育のミカタジュニアⅠ 10:55～11:55			キッズスイミング 11:00～12:00
体育のミカタジュニアⅡ 12:00～13:00	HIPHOPダンススクール６０ 11:45～12:45 西田 【有】		キッズスイミング 12:10～13:10
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 西田	オリジナルPILATES45 13:10～13:55 海野　陽子		キッズスイミング 13:15～14:15
パワーラッシュ45 14:20～15:05 齊藤　航	カラダしぼるYOGA45 14:15～15:00 ＪＵＮＫＯ	姿勢改善ピラティススクール45 14:10～14:55 海野　陽子 【有】	
BAILA BAILA45 15:25～16:10 ＪＵＮＫＯ	ストレッチ30 15:25～15:55 齊藤　航		
DDDパフォーマンススクール BAILA BAILA 16:25～17:25 JUNKO 【有】	スリムボクシング30 16:20～16:50		

Aスタジオ(動的)　40名	【営業時間】
Aスタジオ(静的)　48名	平日　9:30-23:00
Bスタジオ(動的)　32名	土曜　9:30-21:00
Bスタジオ(静的)　36名	日曜　9:30-19:00
	TEL　072-802-3531