

# 【明大前】2023年4月スケジュール（暫定版）

あくまで暫定版であり変更の可能性があります。確定スケジュールは3/15（水）以降に告知予定です。

	月曜日			火曜日			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	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA
10:00																		
15	ワインヤサヨガ45 09:55~10:40 戸高 景子	やさしいバレエ 10:00~10:45 山門 純子	【有料】 カラダ調整&ウォーキング 10:15~10:45 小倉 敬子	健康エール 10:00~10:30 北條 彩香	カラダほぐすYOGA30 10:00~10:30 添田 美帆		スタートFit 上半身 10:00~10:15 スタートFit 下半身 10:15~10:30 脇スウォーク15 10:30~10:45	HATHA YOGA ティープ プレスフロウ45 09:55~10:40 澤田 麻未		ステップ 1 09:55~10:35 高田 巖	太極拳45 10:00~10:45 田辺 文子		カラダほぐすYOGA30 10:00~10:30 西沢 浩輔	エアロ2 09:55~10:45 新井 由美子		時間短くなる エアロ2 9:55~10:45 名原 麻里	ヨガ45 9:55~10:40 山本 裕美	
30																		
45																		
11:00																		
15	BAILA BAILA45 11:05~11:50 きよこ	【有料】 バレエスクール60 11:00~12:00 山門 純子	アクアオリジナル45 (サーキット) 10:55~11:40 小倉 敬子	エアロ1 10:55~11:35 新村 卓也	シェイピング30 10:50~11:20 添田 美帆	担当変更 アクアミット+F45 11:05~11:50 櫻毛 友紀		MOVEBODY POWER30 11:10~11:40 北條 彩香	骨盤リズムダイエット45 11:00~11:45 龍野 晴香		ヨガ45 11:10~11:55 松成 広子		エアロ1 10:55~11:35 西沢 浩輔	カラダほぐすYOGA30 11:10~11:40 新井 由美子	平泳ぎ50 11:10~12:00 蓋 貴宏	骨盤リズムダイエット45 11:10~11:55 SAE	BAILA BAILA45 11:05~11:50 名原 麻里	アクアオリジナル45 (ヌードル) 11:15~12:00 小倉 敬子
30																		
45																		
12:00																		
15	健康エール 12:10~12:55 吉田 朋美	時間短くなる ベリーグッドフィットネス 12:20~13:05 きよこ	【有料】 はじめて4泳法 11:50~12:35 松永 和夫	時間短くなる カラダほぐすYOGA30 11:55~12:25 新村 卓也	HULA HULA 11:50~12:35 百瀬 容子	担当変更 アクアダンス30 12:00~12:30 櫻毛 友紀		アクティブストレッチ 12:10~12:40 吉田 朋美	ベリーグッドフィットネス 12:05~12:50 龍野 晴香				【有料】 KICKOUT 11:55~12:55 ゆりっぺ	HULA HULA 12:00~12:45 新井 由美子	ウォーク&ジョグ30 12:10~12:40 米田 幹子		ベリーグッドフィットネス45 12:15~13:00 SAE	カラダほぐすYOGA45 12:30~13:15 小倉 敬子
30																		
45																		
13:00																		
15	MOVEBODY POWER30 13:15~13:45 北條 彩香	新設 PILATES BODY MAKE 13:25~14:10 和佳子		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00~13:45 松尾 昇平	骨盤リズムダイエット45 12:55~13:40 百瀬 容子		4月新プログラム MOVE BODY CONDITION45 13:00~13:45 吉田 朋美	BAILA BAILA45 13:10~13:55 百瀬 容子		アロマヒーリングストレッチ 30 13:10~13:40 戸原 千波			【有料】 初級2泳法 〜クロール・背泳ぎ〜 12:50~13:35 高田 巖		アクアダンス30 12:15~12:45 高田 巖			
30																		
45																		
14:00																		
15	MOVEBODY FIGHT30 14:10~14:40 北條 彩香	時間短くなる エアロ1 14:35~15:15 新村 卓也		ZUMBA 14:05~14:50 松尾 昇平	【有料】太極拳60 14:00~15:00 田辺 文子	アクアオリジナル30 (ア ピラティス) 14:05~14:35 高田 巖	新設 MOVE BODY SHAPE45 14:05~14:50 吉田 朋美	ZUMBA 14:15~15:00 百瀬 容子					【有料】 4泳法習得45 13:40~14:25 高田 巖					
30																		
45																		
15:00																		
15	脇スウォーク 15:00~15:30 吉田 豊穂	時間短くなる エアロ1 14:35~15:15 新村 卓也		【有料】 SHO STYLE DANCE45 15:05~15:50 松尾 昇平		【有料】 クロール入門45 14:40~15:25 高田 巖		ヨガ45 15:15~16:00 小倉 敬子					【有料】 センターバレエ 15:40~16:25 李 賢仙					
30																		
45																		
16:00																		
15																		
30																		
45																		
17:00																		
15																		
30																		
45																		
18:00																		
15																		
30																		
45																		
19:00																		
15																		
30																		
45																		
20:00																		
15																		
30																		
45																		
21:00																		
15																		
30																		
45																		

: 4月新プログラム  
 : 新設枠（既存のプログラム）  
 : 内容・担当・時間など何らかの変更  
 ※3月からの変更内容は各レッスン上部に記載