五反田店　4月スケジュール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
エアロ１ **09:45～10:25** 宇毛　真紀 [予約]	太極拳 **09:30～10:00** 平畑　浩敬 **[有料]**[予約]		
ステップ２ **10:40～11:30** 長谷川　昌美 [予約]	太極拳45 ～24式～ **10:15～11:00** 平畑　浩敬 [予約]	スタートFit おなか引き締め20 10:40～11:00	
【MOVE BODY】 POWER45 **11:45～12:30** 駒形　卓也 [予約]	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 **11:15～12:00** 宇毛　真紀 [予約]	セミパーソナル 11:05～11:35	
【MOVE BODY】 DANCE45 **12:45～13:30** **MIEKO** [予約]	ヨガ60 **12:15～13:15** 澤田　勇人 [予約]		アクアオリジナル30 **12:15～12:45**
ZUMBA（50分） **13:45～14:35** 有里巳 **[有料]**[予約]	【MOVE BODY】 FIGHT30 **13:40～14:10** **龍口　佳奈**[予約]		はじめて四泳法 13:30～14:30 松永　和夫 **[有料]**
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE **14:50～15:35** ＨＩＲＯ [予約]	MAT PILATES30 **14:25～14:55** 龍口　佳奈[予約]		
	キッズ 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
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
キッズ空手 17:20～18:20	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズ スイミング 17:30～18:30
【MOVE BODY】 SHAPE45 **19:00～19:45** 浦谷　美帆 [予約]	【MOVE BODY】 CONDITION45 **19:00～19:45** **増渕　勇** [予約]	SPARTAN CIRCUIT20 19:30～19:50	
【MOVE BODY】 POWER45 **20:00～20:45** **増渕　勇** [予約]	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 **20:00～20:45** 浦谷　美帆 [予約]		
【MOVE BODY】 FIGHT30 **21:00～21:30** 滝口　智心[予約]	MAT PILATES30 **21:00～21:30** **浦谷　美帆** [予約]		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
バレエ60 **10:00～11:00** ゆかこ [予約]	アクティブストレッチ **10:15～10:45** 駒形　卓也[予約]		
バレエスクール45 **11:15～12:00** ゆかこ **[有料]**[予約]	美姿勢ワークアウト **11:00～11:45** ＳＡＥ [予約]		アクアダンス30 **11:00～11:30** 高橋　彩
エアロ１ **12:15～12:55** 中西　郁代 [予約]	骨盤リズム ダイエット45 **12:05～12:50** ＳＡＥ [予約]	スタートFit ～動けるカラダ～20 12:25～12:45	クロール/背泳ぎ 12:00～13:00 川崎　潤史 **[有料]**
ZUMBA **13:10～13:55** 森田　麻衣 [予約]	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 **13:10～13:55** 中西　郁代 [予約]	セミパーソナル 12:50～13:20	
【MOVE BODY】 FIGHT45 **14:10～14:55** 駒形　卓也 [予約]	フリースタイル ダンス45 **14:10～14:55** 森田　麻衣 [予約]		
キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		
キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
【MOVE BODY】 DANCE45 **19:00～19:45** **サトウタカコ** [予約]	Vinyasa Style Yoga45 19:00～19:45 宗宮　宏次 [予約]	SPARTAN CIRCUIT20 19:10～19:30	
【MOVE BODY】 POWER30 **20:00～20:30** 森田　大[予約]	MAT PILATES30 **20:00～20:30** **サトウタカコ** [予約]	限界HUKKIN **19:40～19:55**	
【MOVE BODY】 FIGHT45 **20:45～21:30** 森田　大 [予約]			

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
エアロ２ Challenge 10:25～11:15 藤野　慎士 [予約]	オリジナルヨガ60 10:05～11:05 増田　美香 **[有料]**[予約]		はじめてクロール 10:30～11:00 前島　遼太 [有料][予約]
エアロ１ 11:25～12:05 藤野　慎士 [予約]	MAT PILATES30 **11:25～11:55** 嶺田　真理子 [予約]		ワンポイント4泳法 11:45～12:45 前島　遼太 **[有料]**[予約]
【MOVE BODY】 SHAPE30 **12:20～12:50** 嶺田　真理子[予約]	アクティブ　ストレッチ **12:15～12:45** 駒形　卓也 [予約]	FOCUS PILATES 【美尻】20 12:05～12:25 フリーウェイト ～下半身～ 12:30～12:50	
ZUMBA **13:05～13:50** YOSHI [予約]	健康エール30 **13:05～13:35** 駒形　卓也 [予約]		アクアミット+F30 13:00～13:30 寺本　強
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE **14:05～14:50** 松野　猛 [予約]	HULA HULA **13:55～14:40** 奈良　夢 [予約]		アクアダンス45 13:40～14:25 寺本　強
やさしいバレエ (バーレッスン) **15:05～15:50** 北村　三佳子 [予約]	プライベートベリーダンススクール【１】 15:30～16:30 目野　陽子 **[有料]**[予約]		キッズスイミング 15:30～16:30
初心者向けバレエスクール(センター) **16:00～16:30** 北村三佳子**[有料]**[予約]			
週替りバレエスクール **16:35～17:20** 北村　三佳子 **[有料]**[予約]	プライベートベリーダンススクール【２】 16:30～17:30 目野　陽子 **[有料]**[予約]		キッズスイミング 16:30～17:30
バレエ個別リクエストスクール30 **17:25～17:55** 北村三佳子**[有料]**[予約]			キッズ スイミング 17:30～18:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:50～19:35 山本　あゆ美 [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT30 **18:55～19:25** **佐久間　遥**[予約]		
【MOVE BODY】 SHAPE30 19:50～20:20 **佐久間　遥**[予約]	ヨガ45 19:40～20:25 SAYA [予約]		
KICK OUT中級 20:35～21:35 岡田　敦子 **[有料]**[予約]	ヒーリングストレッチ45 **20:40～21:25** **佐久間　遥** [予約]		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
【MOVE BODY】 POWER45 **10:15～11:00** 駒形　卓也 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE45 **10:10～10:55** 新井　由美子 [予約]		はじめて四泳法 10:30～11:15 前島　遼太 **[有料]**[予約]
【MOVE BODY】 SHAPE45 **11:15～12:00** 嶺田　真理子 [予約]	【MOVE BODY】 CONDITION45 **11:10～11:55** 新井　由美子 [予約]		AQUA CAMP 11:45～12:15 駒形　卓也
ジャズダンス４５ **12:15～13:00** 金子　礼二郎 [予約]	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 **12:10～12:55** **北本　啓祐** [予約]	FOCUS PILATES 【美姿勢】20 12:15～12:35 FOCUS PILATES 【美腹】20 12:40～13:00	
ジャズダンス６０ **13:15～14:15** 金子　礼二郎 **[有料]**[予約]	POWER FLOW PILATES45 13:10～13:55 **北本　啓祐** [予約]		施設貸出の為スイムレーン1コース使用 13:30～14:30
ベリーダンスフィットネス 14:30～15:15 目野　陽子 [予約]	健康エール30 **14:10～14:40** 駒形　卓也 [予約]		
キッズダンス キッズ 15:30～16:20	プライベート ベリーダンススクール【１】 15:30～16:30 目野　陽子 **[有料]**[予約]		
キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	プライベート ベリーダンススクール【２】 16:30～17:30 目野　陽子 **[有料]**[予約]		キッズスイミング 16:30～17:30
キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30
【MOVE BODY】 POWER30 18:55～19:25 徳岡　隆之介[予約]	Vinyasa Style Yoga45 18:50～19:35 **西田　季久美** [予約]	Punch'n Kick20 19:15～19:35	
【MOVE BODY】 FIGHT45 19:45～20:30 徳岡　隆之介 [予約]	MAT PILATES30 19:55～20:25 龍口　佳奈[予約]		
エキストラマーシャルワークアウト45 20:45～21:30 徳岡　隆之介 **[有料]**[予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 20:45～21:30 Aya**[有料]**[予約]		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
	キッズ 体育のミカタ キッズ 08:30～09:30		
エアロ２ 09:30～10:20 ＭＩＤＯＲＩ [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 09:30～10:30		
ステップ２ 10:35～11:25 ＭＩＤＯＲＩ [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 10:30～11:30		キッズスイミング 10:00～11:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 山本　あゆ美 [予約]	BASE WALK30 12:00～12:30 嶺田　真理子 [予約]		キッズスイミング 11:00～12:00
VinyasaYoga FitStyle 12:45～13:45 赤沼　直美 [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT30 12:45～13:15 嶺田　真理子[予約] ストレッチ 13:30～13:50 [予約]		キッズスイミング 12:00～13:00
【MOVE BODY】 POWER45 14:05～14:50 嶺田　真理子 [予約]	MAT PILATES45 14:00～14:45 佐藤　恭子 [予約]		キッズスイミング 13:00～14:00
【MOVE BODY】 DANCE45 15:10～15:55 奈良　夢 [予約]	カラダほぐすYOGA45 15:05～15:50 佐藤　恭子 [予約]		キッズスイミング 14:00～15:00
フリースタイルダンス60 16:20～17:20 ＥＲＩＮＡ [予約]	美姿勢ワークアウト 16:15～17:00 奈良　夢 [予約]		キッズスイミング 15:00～16:00
フリースタイルダンス フォローアップ 17:40～18:25 ＥＲＩＮＡ **[有料]**[予約]			キッズスイミング 16:00～17:00
ビックルボール 19:00～20:30 [有料][予約]			キッズスイミング 17:00～18:00

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
	キッズ 体育のミカタ キッズ 08:30～09:30		
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 09:30～10:30		
ZUMBA 10:15～11:00 KIMIE [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 10:30～11:30		キッズスイミング 10:00～11:00
SALSATION 11:15～12:15 KIMIE [予約]			キッズスイミング 11:00～12:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25 堤　悦子 [予約]	ヨガ45 12:35～13:20 下田　実可子 [予約]		キッズスイミング 12:00～13:00
【MOVE BODY】 POWER45 13:40～14:25 **滝口　智心** [予約]	ベリーダンスフィットネス 13:40～14:25 あべ　いくみ [予約]		キッズスイミング 13:00～14:00
【MOVE BODY】 FIGHT45 14:40～15:25 **滝口　智心** [予約]	カラダしぼるYOGA45 14:45～15:30 あべ　いくみ [予約]		キッズスイミング 14:00～15:00
エアロ２②Challenge 15:40～16:30 松尾　紀正 [予約]	Punch'n Kick20 15:50～16:10 [予約]		キッズスイミング 15:00～16:00
エアロスキルアップ45 16:45～17:30 松尾　紀正 **[有料]**[予約]	スタートFit ～動けるカラダ～20 16:35～[予約]		キッズスイミング 16:00～17:00
			キッズスイミング 17:00～18:00

時間・レッスン変更…		プログラム追加…	
時間/担当者変更…	該当箇所を 赤太文字表記	時間/担当者 &プログラム変更…	該当箇所を 赤太文字表記