喜多見店　2025年4月　暫定スケジュール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
【MOVE BODY】DANCE45 10:05～10:50 尾崎　全子 [予約]	アロマヒーリングストレッチ45 10:10～10:55 杉崎　奈穂 [予約]	エンジョイピンポン 10:00～13:30		3泳法基礎 9:20～10:05 早川　健太 **[有料]**
エアロ2 11:10～12:00 尾崎　全子 [予約]	カラダほぐすYOGA45 11:15～12:00 杉崎　奈穂 [予約]			バタフライ基礎 10:10～10:55 早川　健太 **[有料]**
ZUMBA 12:15～13:00 土屋　朋子 [予約]	BAILA BAILA45 **12:15～13:00 五十嵐　美奈子** [予約]		TRX オールワークアウト 12:10～12:30 / TRX フロートストレッチ 12:40～13:00	アクアオリジナル30 12:10～12:40 小川　万里
エアロ1 13:15～13:55 土屋　朋子 [予約]	【MOVE BODY】FIGHT30 13:25～13:55 [予約]			バタフライ 13:10～14:10 福井　友弥 **[有料]**
ステップ1 14:15～14:55 市川　和子 [予約]	やさしいHIPHOP 14:15～15:00 下都山　育江 [予約]			スキルアップクロール 14:20～15:20 福井　友弥 **[有料]**
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15～16:00 下都山　育江 [予約]	MAT PILATES45 15:20～16:05 サトウタカコ [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		スイムトレーニング 15:30～16:15 福井　友弥 **[有料]**
ベリーダンスフィットネス 16:20～17:05 サトウタカコ [予約]	キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		
	キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ17:30～18:30		
マルチステップ 19:00～19:45 村瀬　裕太郎 **[有料]**[予約]	POWER FLOW PILATES45 19:30～20:15 加藤　理恵 [予約]	キッズ ストリートダンス75 18:50～20:05		
エアロ2 20:05～20:55 村瀬　裕太郎 [予約]	ヒーリングストレッチ30 20:35～21:05 加藤　理恵 [予約]		SPARTAN CIRCUIT20 20:30～20:50	
【MOVE BODY】FIGHT45 21:15～22:00 [予約]				マスターズスイム～フリー～ 21:00～22:00

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
ヨガ60 9:55～10:55 澤田　勇人 [予約]	エアロ1 10:15～10:55 市川　和子 [予約]			
BAILA BAILA45 11:15～12:00 きょーご [予約]	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:10～11:55 澤田　勇人 [予約]	テテンベーシックダンススクール75 11:00～12:15 佐々木　ルイス **[有料]**	スタートFit ～ヒップアップ～ 11:10～11:30 / スタートFit おなか引き締め 11:40～12:00	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20～13:05 ＨＩＲＯ [予約]	BASE WALK45 12:15～13:00 佐久間　遥 [予約]	キックボクシングスクール 12:30～13:15 **内田　雅之** **[有料]**		
【MOVE BODY】POWER45 13:25～14:10 佐久間　遥 [予約]	HULA HULA 13:20～14:05 添田　美帆 [予約]			
バレエ60 14:40～15:40 堀江　真紀 [予約]	骨盤リズムダイエット45 14:20～15:05 添田　美帆 [予約]			
バレエスクール（不定期開催） 15:55～16:25 堀江　真紀 **[有料]**	キッズチアダンスジュニア 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		
	キッズチアダンス 17:35～18:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		
	キッズチアダンス 18:40～19:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		
【MOVE BODY】POWER30 19:20～19:50 [予約]	【MOVE BODY】DANCE30 20:00～20:30 橋場　仁丈 [予約]		SPARTAN CIRCUIT20 20:10～20:30	初級クロール・背泳ぎ 20:15～21:00 脇森　智志 **[有料]**
【MOVE BODY】SHAPE45 20:05～20:50 飯山　大輔 [予約]	フリースタイルダンス60 【※不定期開催】 20:40～21:40 橋場　仁丈 **[有料]**[予約]		TRX フロートストレッチ 20:40～21:00	
アロマヒーリングスレッチ45 21:10～21:55 飯山　大輔 [予約]				トレーニングコース 21:15～22:45

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
エアロ1 9:40～10:20 橋屋　美千子 [予約]	BAILA BAILA45 9:40～10:25 百瀬　容子 [予約]			平泳ぎ 9:25～10:25 天満　宏 **[有料]**
RITMOS45 10:35～11:20 橋屋　美千子 [予約]	カラダほぐすYOGA45 10:40～11:25 百瀬　容子 [予約]	BtoB バランス動作スキルアップ60 10:35～11:35 吉村　敏子 **[有料]**[予約]	Punch'n Kick20 10:35～10:55 / 免疫ケア体操 11:05～11:25	クロール初級 10:30～11:15 天満　宏 **[有料]**
やさしいジャズダンス 11:40～12:25 柴崎　恵理子 [予約]	ストレッチ15 11:40～11:50 / 【MOVE BODY】SHAPE30 12:05～12:35 [予約]			長く泳ぐクロール 11:20～12:20 天満　宏 **[有料]**
バレエ60 12:45～13:45 中野　英子 [予約]	【MOVE BODY】FIGHT45 12:55～13:40 [予約]	【不定期開催】 第1．2週 ジャズスクール 第3．4週 オリジナルダンス 12:45～13:45 柴崎　恵理子／橋屋美千子 **[有料]**		クロール入門30 11:45～12:15 増田　太一 **[有料]** / 楽に泳ぐ！4泳法 12:20～13:05 増田　太一 **[有料]**
【MOVE BODY】CONDITION30 14:05～14:35 高橋　彩 [予約]	HULA HULA 13:55～14:40 下都山　育江 [予約]	バレエセンタースクール30 14:00～14:30 中野　英子 **[有料]**		初心者スイムトレーニング 13:10～14:10 増田　太一 **[有料]**
ヨガ60 14:50～15:50 高橋　彩 [予約]		ポントスクール3０ 14:40～15:10 中野　英子 **[有料]**		アクアウォーク20 13:00～13:20 / AQUA CAMP 13:30～14:00
	花まる学習会 15:15～16:15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		
	花まる学習会 16:15～17:45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		
キッズバレエ17:30～19:00	花まる学習会 17:45～19:15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30～20:15 ＥＲＩＮＡ [予約]	エアロ2 19:25～20:15 尾崎　全子 [予約]	エンジョイピンポン 19:30～22:00		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス30 20:35～21:05	【MOVE BODY】DANCE45 20:30～21:15 尾崎　全子 [予約]		TRX オールワークアウト 20:15～20:35 / TRX カーディオサーキット 20:40～21:00	
【MOVE BODY】POWER30 21:20～21:50 [予約]			スタートFit おなか引き締め 21:10～21:30	マスターズスイム～フリー～ 21:00～22:00

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
				アクアオリジナルボディメイキング 9:25～10:10 滝澤　由久子
ステップ2 10:00～10:50 村瀬　裕太郎 [予約]	太極拳60 9:55～10:55 肥後　充昭 [予約]			
エアロ2 11:10～12:00 村瀬　裕太郎 [予約]	アロマヒーリングストレッチ45 11:10～11:55 戸原　千波 [予約]	エンジョイピンポン 10:00～14:00	FOCUS PILATES【美腹】20 11:10～11:30 / FOCUS PILATES【美尻】20 11:40～12:00	
【MOVE BODY】POWER30 12:20～12:50 [予約]	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:15～13:00 戸原　千波 [予約]			基本から学ぼう！バタフライ！！ 12:00～12:50 河本　耕平 **[有料]**
ZUMBA 13:10～13:55 名原　麻里 [予約]	【MOVE BODY】CONDITION30 13:15～13:45 [予約]		スタートFit ～ヒップアップ～ 13:00～13:20 / スタートFit おなか引き締め 13:30～13:50	上達！3泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ） 13:00～13:50 河本　耕平 **[有料]**
骨盤リズムダイエット45 14:20～15:05 ＳＡＥ [予約]	健康エール30 14:00～14:30 [予約]			アクアダンス45 14:15～15:00 名原　麻里
ベリーダンスフィットネス 15:25～16:10 ＳＡＥ [予約]	アクティブストレッチ 14:45～15:15 [予約]			
	MAT PILATES45 15:30～16:15 名原　麻里 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		
	全国どこでもBAILA BAILAスクール60 18:45～19:45 霜田　哲也 **[有料]**[予約]			
【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 [予約]	ノンストップBAILA BAILA60 20:00～21:00 霜田　哲也 [予約]			
【MOVE BODY】FIGHT45 20:25～21:10 [予約]				
【MOVE BODY】SHAPE30 21:25～21:55 [予約]	DDD ハウスワークアウト 21:15～22:00 霜田　哲也 [予約]			トレーニングコース 21:15～22:45

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:10～10:10		アクアミット+F45 9:15～10:00 小堀　民子
ヨガ60 9:35～10:35 sayaka [予約]	陳式太極拳 9:50～10:35 于華 **[有料]**			
エアロ2 10:55～11:45 舟生　卓馬 [予約]	太極拳45 10:45～11:30 于華 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:10～11:10	スタートFit ～ヒップアップ～ 10:45～11:05	
ステップ1 12:05～12:45 舟生　卓馬 [予約]	ZUMBA(50分) 11:50～12:40 有里巳 **[有料]**[予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:10～12:10	スタートFit おなか引き締め 11:15～11:35	
バレエ60 13:05～14:05 八木　真梨子 [予約]	SPARTAN CIRCUIT30 12:55～13:25 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 12:10～13:10		
	健康エール30 13:40～14:10 **[予約]**	キッズ 体育のミカタ キッズ 13:10～14:10		
フリースタイルダンススクール45 14:25～15:10 大蔵　みどり **[有料]**[予約]	POWER FLOW PILATES45 14:30～15:15 八木　真梨子 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 14:10～15:10	スタートFit おなか引き締め 14:25～14:45 / スタートFit ～ダイエット～ 14:55～15:15	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:30～16:15 大蔵　みどり [予約]	【MOVE BODY】CONDITION30 15:30～16:00 八木　真梨子 [予約]			
【MOVE BODY】POWER45 16:35～17:20 [予約]	ダンス基礎 or【不定期UNWD有料クラス30 16:35～17:05 大蔵　みどり	ジャイアンツヴィーナスダンススクール60 16:20～17:20		
【MOVE BODY】FIGHT45 17:40～18:25 [予約]	キッズ 空手 17:30～18:30			
キックボクシングスクール 18:45～19:35 内田　雅之 **[有料]**				マスターズスイム～フリー～ 19:10～20:10

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
		キッズ バレエ 9:15～10:15		
カラダしぼるYOGA45 9:55～10:40 伊地知　義生 [予約]	【MOVE BODY】DANCE30 10:10～10:40 橋場　仁丈 [予約]			スタートFit ～ヒップアップ～ 10:25～10:45
【MOVE BODY】SHAPE45 10:55～11:40 伊地知　義生 [予約]	MAT PILATES45 10:55～11:40 naho [予約]	キッズ バレエ 10:25～11:25	SPARTAN BODY15 10:55～11:10	
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 11:55～12:55 澤田　勇人 [予約]	やさしいジャズダンス 12:00～12:45 naho [予約]	キッズ バレエ 11:35～12:35		
ヨガ45 13:10～13:55 澤田　勇人 [予約]	HULA HULA 13:05～13:50 naho [予約]	キッズ バレエ 12:45～13:45	限界SQUAT 13:10～13:25 / 限界HUKKIN 13:35～13:50	スキルアップクロール 13:40～14:40 福井　友弥 **[有料]**
【MOVE BODY】POWER45 14:20～15:05 [予約]	HIPHOP45 14:20～15:05 ヨーコ [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 14:15～15:15		個人メドレーテクニック＆ターン 14:50～15:50 福井　友弥 **[有料]**
【MOVE BODY】FIGHT45 15:20～16:05 [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:20～16:05 ヨーコ [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15～16:15		
ビックルボールサークル 16:20～17:20		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15～17:15		
		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:15～18:15		トレーニングコース 18:15～19:45

・・・新プログラム

・・・プログラム変更箇所

（赤字表記）・・・時間、担当者変更箇所