## 2024年4月 蒲田店暫定版スケジュール

※暫定版になりますので変更の可能性がございますことを予めご了承ください。
※確定版は3/15(金)にホームページ・館内告知をいたします。

|                                  |  |   | 建日 ジム  | ブール   | Aスタジオ  | 火B<br>Bスタジオ  | <b>建日</b><br>ジム                                  | ブール  | 水曜日 | Aスタジオ   | 大阪<br>Bスタジオ  |   | ブール   | Aスタジオ  | 金B<br>Bスタジオ  | を 日 ジム | ブール   | Aスタジオ   |   | <b>基日</b><br>ジム   | プール  | Aスタジオ   | 日頃<br>Bスタジオ  |     | ブール  | 15                                     |
|----------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|--|-----|---|--|---|---|--|--|--------|---|---|---|---|--|---|--|-----|--|--|
| 45<br>10:00<br>15<br>30          | ※時間変更<br>エアロ 1<br>10:00~10:40<br>浜口 奈月                                     | ※時間変更<br>【有料】<br>基礎太極拳30<br>09:50~10:20<br>于華<br>※時間変更<br>太極拳45                                 |  | 【有料】<br>【フィン使用】<br>3泳法スキルJP<br>スクール<br>10:00~10:40<br>石田 健人                                       | ョガ60<br>10:00~11:00<br>高屋 由紀子  | ※レッスン変更<br>【オリジナル】<br>マット<br>ピラティス45<br>10:10~10:55<br>小柳 光  |  | 【有料】<br>初級クロール30<br>10:10~10:40<br>石田 健人                                 |     | <ul><li>≪時間変更</li><li>ヨガ45</li><li>10:00~10:45</li><li>里実</li></ul>   | ※時間変更<br>ステップ1<br>10:10~10:50<br>浜口 奈月   |   | ***   | レラスン/时间変更<br>【MOVE BODY】<br>DANGE45<br>10:05~10:50<br>五十嵐 美奈子  | ※時間変更<br>カラダほぐす<br>Y06A45<br>10:00~10:45<br>naho   | *      | *レッスン増設<br>はじめて<br>スイム30<br>【クロール】<br>10:00~10:30<br>林 里美<br>-マスン/知当を平                    | ョガ60<br>09:50~10:50<br>里実                                       | 【有料】<br>HULA HULA<br>有10:15 — 70:45<br>小池 光世  |   |  | ※レッスン/時間<br>リフレッシュ<br>体操60<br>09:50~10:50<br>理恵   | 【オリジナル】<br>リラックス<br>ストレッチ30<br>10:10~10:40<br>渡辺 知美子   |     |  | 45<br>10:00<br>15<br>30<br>45          |
| 11:00<br>15<br>30<br>45<br>12:00 | (MOVE BODY)<br>CONDITION45<br>11:00~11:45<br>浜口 奈月                         | 人性学43<br>10:30~11:15<br>干華<br>※時間変更<br>【有料】<br>太極原60<br>11:30~12:30<br>干華                       |  | 【有料】<br>背泳ぎ30<br>10:50~11:20<br>石田 健人<br>【有料】<br>スイムスクール<br>[平泳ぎ】<br>11:30~12:15<br>浜田 貴夫         | ※スタジォ/時間変更<br>BASE WALK45<br>11:20~12:05<br>佐久間 遥  | ※スタジオ変更<br>プロマヒーリング<br>ストレッチ45<br>11:15~12:00<br>小柳 光  |  | 【有料】<br>テクニカル<br>レッスン<br>10:50〜11:30<br>石田 健人                            |     | **時間変更<br>カラダほです<br>YOGA45<br>11:05~11:50<br>里実   | ※時間変更<br>骨盤リズム<br>ダイエット45<br>11:10~11:55<br>浜口 奈月  |   | クロール30<br>10:50~11:20<br>小野 亜里沙   | ※時間変更<br>ZUMBA<br>11:10~11:55<br>五十嵐 美奈子<br>※レッスン増設  | ※時間変更  HULA HULA  11:05~11:50  naho  ※時間変更  【有料】   |        | スイムスクール<br>【クロール】<br>10:35~11:20<br>林 里美<br>【有料】<br>ーケ所集中<br>スイム30<br>11:30~12:00<br>星 美穂 | 【有料】<br>コア800Y<br>ピラティス<br>11:05~12:05<br>種市 沙東梢                | HULA HULA<br>11:05~11:50<br>小池 光世   |   | 【有料】<br>ーケ所集中<br>スイム30<br>11:05~11:35<br>星 美穂<br>【有料】<br>ーケ所集中<br>スイム30<br>11:45~12:15<br>星 美穂 | アロマ<br>ヒーリング<br>ストレッチ45<br>11:10~11:55<br>理恵  | やさしい<br>ジャズダンス<br>11:00~11:45<br>渡辺 知英子  |     | アクアミット<br>+F30<br>10:45~11:15<br>小堀 民子<br>アクア<br>ダンス30<br>11:25~11:55<br>小堀 民子 | 11:00<br>15<br>30<br>45<br>12:00       |
| 30<br>45<br>13:00<br>15          | Y0GA30<br>12:05~12:35<br>浜口 奈月<br>※時間変更<br>B to B<br>パランス45<br>12:55~13:40 | **レッスン変更<br>【MOVE BODY】<br>POWER30<br>12:50~13:20   |  | 【有料】<br>スイムスクール<br>【4染法】<br>12:30~13:15<br>浜田 貴夫  | <ul><li>※レッスン変更</li><li>【オリジナル】<br/>Flow Style<br/>Yoga45<br/>12:25~13:10<br/>小柳 光</li><li>※時間変更</li></ul> | ※時間変更<br>やさしい<br>パレエ<br>12:20~13:05<br>古園井 美果<br>※レッスン変更<br>「最終」できないがしま<br>12:05-13 (最終) マンスン (最終)<br>(最終) マさしいがしま<br>(最終) マさしいがしま |  | アクアミット<br>+F30<br>12:45~13:15<br>佐久間 選                                   |     | エアロ 1<br>12:10~12:50<br>Rei<br>※時間変更<br>【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>13:10~13:55   | スタートFit<br>~ だ立か引き締か~15<br>12:15~12:20<br>※レッスン変更<br>スタートFit<br>~ ディニカー15<br>12:40~12:55<br>※レッスン変更<br>アクティブ<br>ストレッチ<br>13:15~13:45 |   | 【有料】<br>スイム<br>スクール40<br>13:00~13:40<br>小野 亜里沙  | 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>12:10~12:40<br>※レッスン地段<br>スタートFit<br>ー間サネカラダー15<br>12:55~13:10<br>※レッスン地段<br>スタートFit<br>ーカラヴリセット・5<br>13:15~13:30    | HULA HULA<br>有料クラス30<br>12:05~12:35<br>naho<br>※時間変更<br>やさしい<br>社交ダンス<br>12:50~13:35<br>赤井 裕子        |        | 【有料】<br>一ヶ所集中<br>スイム30<br>12:10~12:40<br>星 美穂   | 【オリジナル】<br>EASY<br>サーキット<br>12:25~33:10<br>種市 沙東梢               | HATHA YOGA<br>ディーブ ブレ<br>ス フロウ45<br>12:15~13:00<br>長谷川 昌美   | ※レッスン増設<br>SPARTAN B00Y15<br>13:25~13:40  | 【有料】 30分間スイム 12:25~12:55 星 美穂  | DDDハウス<br>ワークアウト<br>12:20~13:05<br>Sonokka  | 【オリジナル】<br>ビラティス<br>オリジナル45<br>12:15~13:00<br>理恵   |     |  | 30<br>45<br>13:00<br>15                |
| 14:00<br>15<br>30<br>45          | ※レッスン変更<br>【オリジナル】<br>エアロ1<br>&シェイブ<br>14:00~14:45<br>龍野 晴香                | スタードit<br>- カラダリセットーIS:35 ~ 13:55<br>13:35 ~ 13:50<br>次時間変更<br>パレエ45<br>14:05 ~ 14:50<br>去石 有智子 |  | 【有料】<br>スイムスクール<br>【クロール<br>・背泳ぎ】<br>13:30~14:15<br>浜田 貴夫<br>アクア<br>ダンス30<br>14:30~15:00<br>増田 样子 | エアロ2<br>13:30~14:20<br>村瀬 裕太郎<br>※時間変更   | 【解析 のとはいけい<br>センターリンス 12 32-13 6 五第 2 集<br>※レルン/時間/担当<br>【MOVE BODY】<br>DANCE 30<br>14:00~14:30<br>Sonok ka                        | 変更   | ダンス30<br>13:25~13:55<br>佐久間 選<br>【有料】<br>泳ぎの基礎45<br>14:10~14:55<br>松田 志保 |     | Rei<br>※時間変更<br>リフレッシュ<br>体操45<br>14:10~14:55<br>理恵   | 小林 なつ子<br>気功45<br>14:05~14:50<br>山路 順子   |   | スイム30<br>13:50~14:20<br>小野 亜里沙<br>【オリジナル】<br>オリジナル<br>サーギット30<br>14:30~15:00<br>超後 和美 | <ul> <li>※レッスン変更<br/>骨盤リズム<br/>ダイエット30<br/>13:45~14:15<br/>渡 美樹</li> <li>※時間変更</li> <li>【MOVE BODY】<br/>COMDITION45<br/>14:30~15:15</li> </ul> | ※レッスン変更<br>【有料クラス30<br>13:50~14:20<br>赤井 裕子<br>※時間変更<br>アロマ<br>ヒーリッグ<br>ストレッチ30<br>14:35~15:05<br>盤園 |        | 【有料】<br>スキルアップ<br>フゥール<br>14:30~15:10<br>石田 健人  | アロマ<br>ヒーリング<br>ストレッチ45<br>13:30~14:15<br>種市 沙東梢                | 【有料】 Masami's ステップ 13:20~14:20 長谷川 昌美 ※レッスン変更   | ※レッスン地段<br>スタードFit<br>-おなかを参わー5<br>13-45-14-00<br>※レッスン地段<br>スターFit<br>-カラダリセット・15<br>14-05-14-20 | of 背泳ぎ<br>13:15~14:00<br>栗山 秀一<br>ウォーク&<br>ジョグ30<br>14:30~15:00<br>栗山 秀一                       | ZUMBA<br>13:25~14:10<br>Sonokka<br>※レッスン増設<br>【MOVE BODY】<br>DANGE45<br>14:30~15:15<br>井上 惠 | Re<br>トレーニング部<br>13:20~14:05<br>理恵<br>HATHA YOGA<br>ディーブ ブレ<br>ス フロウ45<br>14:25~15:10<br>武守 佐真 |     |  | 45<br>14:00<br>15<br>30<br>45<br>15:00 |
| 15<br>30<br>45<br>16:00          | HULA HULA<br>15:05~15:50<br>龍野 晴香<br>【有料】<br>はじめて<br>タヒチアンダンス<br>スクール30    | ※呼回変更<br>【有料】<br>パレエ<br>スクール60<br>15:05~16:05<br>去石 有智子   |  | アクアミット<br>+F30<br>15:10~15:40<br>増田 祥子  | コアトレ&<br>ストレッチ<br>14:40~15:40<br>村瀬 裕太郎  | ZUMBA<br>14:50~15:35<br>Sonokka<br>※時間変更   |  | 【有料】<br>パタフライ45<br>15:05~15:50<br>松田 志保                                  | 休館  | **レッスン変更<br>カラダほぐす<br>YOGA45<br>15:10~15:55<br>理恵   | 太極拳45<br>15:05~15:50<br>山路 順子<br>【有料】<br>太6:00~16:30<br>山路 順子  |   | アクア<br>ダンス30<br>15:10~15:40<br>越後 和美  | ※レッスン増設<br>お腹シェイプ20<br>15:30~15:50<br>渡 美樹   | ※時間変更<br>エアロ 1<br>15:25~16:05<br>盛園 尚美   |        | 【有料】<br>スキルアップ<br>平泳ぎ<br>15:20~16:00<br>石田 健人   | 张時間変更 【MOVE BODY】 FIGHT 45 15:45~16:30 佐久間 遥                    | POWER45<br>14:45~15:30<br>佐久間 選<br>※時間変更<br>【有料】<br>UNIVERSAL<br>MUSIC WORLD<br>DANCE<br>有料クラス45<br>15:50~16:35 |   | アクア<br>ダンス30<br>15:10~15:40<br>栗山 秀一 ※   | アイン (MOVE BODY) POWER30 15:35~16:05 井上 恵  | *レッスン変更<br>ヒーリング<br>ストレッチ30<br>15:30~16:00<br>武守 佑真  |     |  | 30<br>45<br>16:00                      |
|                                  | 16:05~16:35  |   |  |   |  | スクール60<br>15:55~16:55<br>Sonokka   |  |  | 日   |   | met all I  |   |   | キッズ卓球<br>キッズ:16:15~17:15   |  |        |   | ※時間変更<br>UNIVERSAL<br>MUSIC MORD<br>DANORD<br>16:50~17:35<br>めり | ※レッスン/時間<br>【MOVE BODY】<br>SHAPE30<br>16:55~17:25<br>佐久間 選  | 硬   | スイミング<br>パーソナル<br>16:00~17:00  | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>16:25~17:10<br>井上 惠   | [MOVE BODY]<br>CONDITION30<br>16:20~16:50<br>武守 佑真   |     |  | 30<br>45<br>17:00<br>15<br>30<br>45    |
| 18:00<br>15<br>30<br>45          |  |   |  |   | <b>米レッスフ/担当</b>  | , ž  |  |  |     |   |  |   |   | ジュニア<br>17:20~18:20  |  |        |   | ※時間変更<br>DDD STYLE<br>HIPHOP<br>17:55~18:40<br>めり               |   |   |  |   |  |     |  | 18:00<br>15<br>30<br>45<br>19:00       |
|                                  | /ステップ1<br>19:10~19:50<br>北本 啓祐<br>時間/担当者変更                                 | ※レッスン変更<br>FAST WALK30<br>19:20~19:50<br>金子 あけみ<br>※時間変更<br>HATHA YOGA<br>ディーブ ブレス<br>フロウ45     | ※レッスン増設<br>SPARTAN 800715<br>20:15~20:30                 |   | 【MOVE BODY】<br>DANCE45<br>19:05~19:50<br>MANAMI<br>秋時間が日本東<br>UNIVERSAL<br>MUSIC WORLD<br>DANCE            | 【オリジナル】<br>オリジナル<br>ピラティス30<br>19:15~19:45<br>清永 亜希子<br>※レッスン変更<br>カラダしぼる<br>YOGA45  | ※レッスン増設<br>スタートFit<br>~ だながき締命~15<br>20:15~20:30 | アクアミット<br>+F45<br>19:40~20:25<br>滝澤 由久子                                  |     | 米レッスン/担当変<br>【MOVE BODY】<br>F1GHT45<br>19:15〜20:00<br>森 恵里佳   | 【MOVE BODY】<br>CONDITION45<br>19:20~20:05<br>桑原 美幸   | 漢   |   | ステップ2<br>19:15〜20:05<br>村瀬 裕太郎   | ※時間変更<br>【MOVE BODY】   |        |   |   |   | <br>  · · · 変更<br>  · · · 時問  |  | <b>・</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>レッ  | ママン内容等を  | が変車 |  | 30<br>45<br>20:00<br>15<br>30          |
| 21:00<br>15<br>30<br>45          | 20:10~20:55<br>金子 あけみ<br><u>※レッスン/担当</u><br>[MOVE BODY]<br>SHAPE45         | 20:05~20:50<br>北本 啓祐<br>※時間変更<br>更<br>エアロ2<br>21:05~21:55<br>北本 啓祐                              | メレッスン開設<br>スタードit<br>スタチドit<br>スタチザセット-15<br>20:35-20:50 |   | 20:05~20:50<br>めり<br>※レッスン変要<br>【オリジナル】<br>THE KICK45<br>~~~>+049~779+~<br>21:05~21:50<br>清永 亜希子           | 20:05~20:50<br>清永 亜希子<br><u>*レッスン/担当</u><br>DDD STYLE<br>HIPHOP<br>21:10~21:55<br>めり   | タレッスン増設<br>スタートFit<br>ペラップアップー15<br>20:35-20:50  |  |     | UNIVERSAL<br>MUSIC WORLD<br>DANCE<br>20:20~21:05<br>森川 由美子<br>***<br>***<br>***<br>***<br>**<br>**<br>**<br>**<br>**<br>**<br>**<br>* | 【MOVE BODY】<br>POWERSO<br>20:25~20:55<br>森 恵里佳<br>レッスン/担当変更<br>ヒーリング<br>ストレッチの<br>21:15~21:45<br>森 恵里佳                               | ※レッスン増設 SPARTAN BODYIS 21:20-21:35 ※レッスン増設 スタードに - カラダリセット 15 21:40-21:21 |   | 【有料】<br>Yutaro's<br>Friday Night<br>School<br>20:25~21:25<br>村瀬 裕太郎  | FIGHT30<br>20:20~20:50<br>熊澤 大輝  |        |   |   |   | !   | ・起当者・グ   |   | X21184   |     |  | 45<br>21:00<br>15<br>30<br>45          |
| 22:00<br>15<br>30<br>45<br>23:00 |  |   |  |   |  |  |  |  |     |   |  | 21:40~21:55   |   |  |  |        |   |   |   |   |  |   |  |     |  | 22:00<br>15<br>30<br>45<br>23:00       |