2024年4月　宮前平　確定版　スケジュール

NEW ﾚｯｽﾝ枠　変更枠　赤字部分：変更箇所

月曜日

	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00				アクアウォーク20 10:00～10:20 小林 真即
15				
30	太極拳60 ～32式・48式～ 10:00～11:00 嶺 清	HULA HULA 10:10～10:55 マルリニア・ナオ倶恵		
45				
11:00				
15				アクアオリジナル45 ～ダンス&ﾋﾟﾗﾃｨｽ～ 11:00～11:45 八木 真梨子
30		気功スクール45 11:15～12:00 嶺 清	スタートFit ～おなか引き締め～15	
45	エアロ1 11:20～12:00 松本 君代		スタートFit ～ヒップアップ～15	
12:00				
15				
30				
45	【MOVE BODY】 POWER45 12:25～13:10 大山 美華	カラダほぐすYOGA45 12:20～13:05 松本 君代		
13:00				
15				
30				
45	ノンストップBAILA BAILA45 13:40～14:25 こいし みつこ	健康エール45 13:35～14:20		
14:00				アクアダンスサーキット30 13:45～14:15 小倉 敬子
15				
30				アクウォーク30 14:25～14:55 小倉 敬子
45				
15:00	ベリーダンスフィットネス 14:50～15:35 こいし みつこ	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 14:45～15:30 三月	ターゲットサイクル20 14:50～15:10 小林 真即	【有料】カラダ調整アクアストレッチ30 15:05～15:35 小倉 敬子
30				
45		ダンススキルアップスクール 15:50～16:35 三月	SPARTAN BODY20 15:45～16:05 鈴木 基太	
16:00				
15	ベリーダンスフィットネス 有料クラス45 16:00～16:45 こいし みつこ			
30				
45				
17:00	アリーナ開放 ソフトバレーボール 17:00～19:00			
15				
30			スタートFit ～おなか引き締め～15	
45	【MOVE BODY】 CONDITION30 19:20～19:50	ステップ2 19:30～20:20 佐藤 澄香	SPARTAN BODY20 19:30～19:50	
18:00				
15			ターゲットサイクル20 20:10～20:30 扇中 信之介	
30	【MOVE BODY】 SHAPE30 20:10～20:40			
45				
19:00				
15	【MOVE BODY】 FIGHT30 21:00～21:30	ベリーダンスフィットネス 20:40～21:25 佐藤 澄香		
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00	アリーナ開放 バスケットボール 21:45～22:30	ベリーダンスフィットネス 有料クラス30 21:40～22:10 佐藤 澄香		
15				
30				
45				
23:00				

火曜日

	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
09:00				
15				
30	ZUMBA 10:00～10:45 笠松 祐子	アクティブ ストレッチ 10:10～10:40 小林 真即		
45				
11:00				
15	ベリーダンスフィットネス 11:10～11:50 三月		免疫ケア体操 11:00～11:20	
30		ヨガ45 11:15～12:00 小倉 敬子		
45	エアロ1＆シェイプ45 12:10～12:55 能野 晴香			
12:00				
15				
30		[MOVE BODY] CONDITION30 12:25～12:55 小倉 敬子		
45	骨盤リズムダイエット45 13:10～13:55 能野 晴香			
13:00				
15		BASE WALK30 13:20～13:50 古井戸 早苗	【有料】 カラダ調整ストレッチ30 13:15～13:45 小倉 敬子	
30				
45	バレエ45 14:15～15:00 八木 真梨子	HULA HULA 14:15～15:00 能野 晴香		
14:00				
15				
30	バレエスクール45 (センターレッスン) 15:15～16:00 八木 真梨子	HULA HULA 有料クラス30 15:10～15:40 能野 晴香	ターゲットサイクル20 14:40～15:00 松山 有華	
45				
15:00				
15		[MOVE BODY] DANCE30 16:00～16:30 松山 有華		
30	バレエスクール30 (ボクシングレッスン) 16:10～16:40 八木 真梨子			
45		[MOVE BODY] FIGHT30 16:45～17:15 松山 有華		
16:00				
15				
30	アリーナ開放 バドミントン 17:00～19:00			
45				
17:00				
15				
30				
45	[MOVE BODY] POWER45 19:20～20:05 嘉藤 勇介	【有料】 オリジナルマーシャル４５ 19:20～20:05 木本 優	スタートFit ～ヒップアップ～15	
18:00				
15			スタートFit ～おなか引き締め～15	
30				
45	[MOVE BODY] FIGHT45 20:25～21:10 木本 優	[MOVE BODY] DANCE45 20:20～21:05 望月 美良		
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00	アリーナ開放 バスケットボール 21:30～22:30	エアロ2 21:20～22:10 望月 美良		
15				
30				
45				
23:00				

水曜日

	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
09:00				
15				
30	BAILA BAILA45 10:00～10:45 奈良 夢	カラダほぐすYOGA45 10:10～10:55 高橋 彩		アクアウォーク20 10:00～10:20 松山 有華
45				
11:00				
15	[MOVE BODY] DANCE45 11:05～11:50 奈良 夢			アクアダンス45 11:00～11:45 古井戸 早苗
30		気功45 11:15～12:00 嶺 清		
45				アクアダンス30 11:30～12:00 高橋 彩
12:00				
15	週替わり インディアカ (1・3・5水曜) バドミントン (2・4水曜) 12:10～13:10			
30		HULA HULA30 12:15～12:45 Shun		平泳ぎ30 12:45～13:15 関 陽子
45				初級クロール30 12:45～13:15 関 陽子
13:00				
15		[MOVE BODY] CONDITION30 13:00～13:30		
30	エアロ1.5 13:30～14:15 名原 麻里	[MOVE BODY] FIGHT30 13:45～14:15 松本 聡一		バタフライ30 13:20～13:50 関 陽子
45				プライベートレッスン 13:20～13:50 関 陽子
14:00				
15	ZUMBA 14:30～15:15 名原 麻里	カラダほぐすYOGA45 14:30～15:15 Ｊｕｎｋｏ		
30				アクアビット+F30 15:15～15:45 滝澤 由久子
45	ノンストップBAILA BAILA60 15:35～16:35 Ｊｕｎｋｏ	エアロスクール60 15:30～16:30 名原 麻里		
15:00				
15		エアロスクール (延長３０分) 16:30～17:00 名原 麻里		
30	アリーナ開放 バドミントン 17:00～18:30			
45				
16:00				
15				
30	[MOVE BODY] CONDITION30 18:55～19:25 松山 有華			
45	[MOVE BODY] FIGHT30 19:40～20:10 松山 有華	【有料】 HIPHOP GROOVE ～FUNクラス～ 19:25～20:10 ＨＩＲＯ		
17:00				
15				
30				
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:25～21:10 ＨＩＲＯ	ヴィンヤサ ヨガ４５ 20:25～21:10 大塚 ナミ	ターゲットサイクル30 20:30～21:00	
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00	アリーナ開放 バスケットボール 21:30～22:30	[MOVE BODY] DANCE30 21:25～21:55 松山 有華		
15				
30				
45				
23:00				

金曜日

	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
09:00				
15				
30	太極拳60 ～24式・八法五歩～ 09:55～10:55 嶺 清	カラダほぐすYOGA45 10:00～10:45 能野 晴香		アクアオリジナル30 ～ウォーク&ストレッチ～ 9:55～10:25 寺本 強
45				アクアビット+F30 10:30～11:00 寺本 強
11:00				
15	ZUMBA 11:15～12:00 Ｓｏｎｏｋｋａ	骨盤リズムダイエット45 11:10～11:55 能野 晴香		初級バタフライ30 11:05～11:35 石田 優人
30				
45	BAILA BAILA45 12:20～13:05 Ｓｏｎｏｋｋａ	太極剣(つるぎ)スクール 12:10～13:10 嶺 清		
12:00				
15				
30	ヨガ45 13:25～14:10 Firoco	全国どこでもBAILA BAILAスクール60 13:25～14:25 Ｓｏｎｏｋｋａ	ターゲットサイクル20 13:45～14:05	
45				
13:00				
15	エアロ1 14:40～15:20 阿部 育美	PILATES BODY MAKE45 14:40～15:25 Ｓｏｎｏｋｋａ		
30				
45	[MOVE BODY] SHAPE30 15:40～16:10 浦谷 美帆	ベリーダンスフィットネス 15:45～16:30 阿部 育美		マグマヨガ（女性限定） 場所：溶岩浴 14:35～15:05 Firoco
14:00				
15				
30	カラダほぐすYOGA45 16:30～17:15 浦谷 美帆			
45				
15:00				
15				
30	アリーナ開放 バドミントン 17:35～19:05			
45				
16:00				
15				
30	[MOVE BODY] POWER45 19:30～20:15	[MOVE BODY] CONDITION45 19:30～20:15 八木 真梨子		
45				
17:00				
15				
30	[MOVE BODY] SHAPE45 20:35～21:20 松本 聡一	ヨガ45 20:30～21:15 嵐 美穂	スタートFit ～おなか引き締め～15	
45				
18:00				
15				
30	アリーナ開放 バドミントン 21:40～22:35		ターゲットサイクル30 21:35～22:05 扇中 信之介	アクアビット+F30 20:45～21:15 八木 真梨子
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

土曜日

	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
09:00				
15	バレエ45 (バーレッスン) 09:00～09:45 北村 三佳子			
30		[MOVE BODY] CONDITION30 09:15～09:45 松山 有華		
45	[MOVE BODY] FIGHT45 10:05～10:50 松山 有華	バレエスクール45 10:05～10:50 北村 三佳子		マスタースズイム 10:00～11:00 小笹原 裕代
11:00				
15				
30	エアロ1 11:15～11:55 澤田 勇人	【有料】 ウエイトデンダンスクール 11:15～11:55 能野 晴香		
45				
12:00				
15	ベリーダンスフィットネス 12:15～13:00 能野 晴香	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:15～13:00 澤田 勇人	ターゲットサイクル30 12:20～12:50 古庄 晨也	
30				
45	[MOVE BODY] POWER45 13:25～14:10 古庄 晨也	太極拳スクール 13:15～14:30 嶺 清		
13:00				
15				アクアオリジナル45 ～サーキット～ 14:00～14:45 滝澤 由久子
30	[MOVE BODY] DANCE30 14:35～15:05 大山 美華		ターゲットサイクル20 14:20～14:40	
45		[MOVE BODY] CONDITION30 14:50～15:20 扇谷郎 裕子		
14:00				
15	[MOVE BODY] SHAPE45 15:30～16:15 嘉藤 勇介	FAST WALK30 15:40～16:10 扇谷郎 裕子	SPARTAN BODY20 15:00～15:20	
30				
45	[MOVE BODY] FIGHT45 16:35～17:20 嘉藤 勇介	カラダしぼるYOGA45 16:30～17:15 堀出 哲子		
15:00				
15				
30			スタートFit ～おなか引き締め～15	
45			スタートFit ～カラダリセット～15	マグマヨガ （女性限定） 溶岩浴 17:30～18:00 堀出 哲子
16:00				
15	アリーナ開放 ソフトバレーボール 18:15～20:30			
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				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

日曜日

	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
09:00				
15	太極拳45～24式～ 09:10～09:55 松野内 稔史	HULA HULA 09:00～09:45 野崎 夏子		
30				
45	[MOVE BODY] FIGHT45 10:15～11:00	【有料】VINYASA YOGA 30 10:20～10:50 Firoco	スタートFit ～ダイエット～15	
11:00			スタートFit ～動けるカラダ～15	
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20～12:05 こいし みつこ	ヨガ45 11:20～12:05 Firoco		
30				
45	ベリーダンスフィットネス 12:30～13:15 こいし みつこ	ZUMBA(50分) 12:25～13:15 有薗巳	スタートFit ～おなか引き締め～15	マグマヨガ （女性限定） 溶岩浴 12:30～13:00 Firoco
12:00				
15			スタートFit ～ヒップアップ～15	
30				
45	BAILA BAILA45 13:15～14:30 こいし みつこ	[MOVE BODY] CONDITION30 13:40～14:10	SPARTAN BODY20 13:55～14:15	
14:00				
15				
30	[MOVE BODY] POWER45 14:40～15:25	全国どこでもBAILA BAILAスクール60 14:35～15:25 こいし みつこ		ターゲットサイクル20 14:35～14:55 古庄 晨也
45				
15:00				
15	[MOVE BODY] FIGHT30 15:50～16:20 扇中 信之介	カラダほぐすYOGA30 15:50～16:20 嘉彩		
30				
45	[MOVE BODY] DANCE45 16:40～17:25 嘉彩			
16:00				
15				
30				
45				ターゲットサイクル30 17:35～18:05 扇中 信之介
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				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				