2024年4月～　暫定版スケジュール （確定版は3月15日にご案内いたします。）

※暫定版から変更になる場合がございます。ご了承ください。

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
【有料】 健康ループ体操 10:00～11:00 小池　光世	ヨガ60 10:00～11:00 伊藤　真紀子	ベビー スイミング45 10:00～10:45
骨盤リズム ダイエット45 11:15～12:00 小池　光世	【有料】ヨガ スクール30 11:15～11:45 伊藤　真紀子	キッズ スイミング 11:00～12:00
【MOVE BODY】 CONDITION30 12:15～12:45 小池　光世	ファースト ピクス 12:10～12:50 森　恵里佳	
PILATES BODY MAKE30 13:10～13:40 森　恵里佳	やさしい バレエ 13:05～13:50 福島　由紀子	アクアダンス30 13:10～13:40 吉田　賢一
【MOVE BODY】 DANCE30 13:55～14:25 中島　まどか	【有料】 初級バレエ60 14:05～15:05 福島　由紀子	アクアサーキット 13:50～14:20 吉田　賢一 のびのびアクア　３０ 14:30～15:00 吉田　賢一
	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
ジャイアンツ ヴィーナスダンス スクールリトル ヴィーナス 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 スイミング 16:30～17:30
	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
		キッズ スイミング 18:30～19:30
【MOVE BODY】 DANCE30 19:45～20:15 鈴木　里彩	PILATES BODY MAKE30 19:45～20:15 佐藤　恭子	
カラダしぼるYOGA45 20:30～21:15 佐藤　恭子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30～21:15 西廣　亜矢子	
【MOVE BODY】 POWER30 21:30～22:00 駒木　海星	【有料】ダンス 基礎クラス 21:30～22:00 西廣　亜矢子	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
免疫ケア体操 10:15～10:35	骨盤リズム ダイエット45 9:55～10:40 MIEKO	
【MOVE BODY】 POWER30 10:55～11:25 駒木　海星	ZUMBA 10:55～11:40 MIEKO	
健康エール30 11:45～12:15 駒木　海星		
ベリーダンス フィットネス 12:35～13:20 サトウタカコ	ヨガ60 12:25～13:25 江口　わこ	
エアロ１ 13:40～14:20 関口　貴子	HULA HULA 13:40～14:25 小林　賀章	
【有料】 骨盤ストレッチ＆ エクササイズ 14:40～15:10 関口　貴子		
キッズダンスキッズ 15:30～16:20	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
		キッズ スイミング 18:30～19:30
FAST WALK30 19:05～19:35 駒木　海星		
【MOVE BODY】 SHAPE30 19:55～20:25 鈴木　里彩	【MOVE BODY】 CONDITION45 19:45～20:30 安倍　浩子	
SPARTAN BODY20 20:40～21:00	ZUMBA 20:45～21:30 安倍　浩子	
シェイピング30 21:10～21:40 松本　俊		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
【有料】 フラエレガンス スクール６０ 09:50～10:50 鈴木　美喜代	ヨガ45 10:00～10:45 関根　順子	ベビー スイミング45 10:00～10:45
【MOVE BODY】 DANCE30 11:05～11:35 鈴木　里彩	エアロ１ 11:00～11:40 佐藤　恭子	キッズ スイミング 11:00～12:00
太極拳45 11:50～12:35 那須　順子	【MOVE BODY】 SHAPE30 11:55～12:25 鈴木　里彩	
【有料】 太極拳 スクール６０ 12:50～13:50 那須　順子	ZUMBA 12:40～13:25 ＳＡＴＯ	
アロマヒーリングス トレッチ45 14:05～14:50 横本　悠里	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:40～14:25 ＨＩＲＯ	
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:40～15:10 ＨＩＲＯ	
ジャイアンツ ヴィーナスダンス スクールキッズ ヴィーナス 15:30～16:30	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
ジャイアンツ ヴィーナスダンス スクールリトル ヴィーナス 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 スイミング 16:30～17:30
ジャイアンツ ヴィーナスダンス スクールリトル ヴィーナス17:30～ 18:30	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
		キッズ スイミング 18:30～19:30
SPARTANBODY15 19:10～19:15		
【MOVE BODY】 POWER45 19:40～20:25 駒木　海星	ZUMBA 19:45～20:30 森田　麻衣	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:45～21:30 森田　麻衣	【MOVE BODY】 FIGHT45 20:45～21:30 駒木　海星	マスターズ 練習レーン 21:00～22:00

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ボディケア体操 10:00～10:45 松本　俊	アロマヒーリングス トレッチ45 10:00～10:45 伊地知　義生	
骨盤リズム ダイエット45 11:00～11:45 ＥＲＩＮＡ	ベリーダンスフィット ネス 11:00～11:45 Munira	
【有料】 ベリーダンス オリジナル振付45 12:00～12:45 Munira	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:00～12:45 ＥＲＩＮＡ	アクアダンス30 11:50～12:20 高橋　彩 アクアミット+F30 12:30～13:00　高橋　彩
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:00～13:30 ＥＲＩＮＡ	ヴィンヤサ ヨガ60 13:00～14:00 勝田　真有	
免疫ケア体操 13:40～14:00		
健康エール30 13:45～14:15 太田　清香	【有料】 セルフケアヨガ 14:15～15:00 勝田　真有	
キッズダンスキッズ　15:30～ 16:30	キッズ体育の ミカタキッズ 15:30～16:30	キッズ スイミング 15:30～16:30
キッズダンスジュニア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
キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30	バレエ６０ 19:00～20:00 田島　由佳	キッズ スイミング 18:30～19:30
SPARTANBODY15 19:45～20:00		
【MOVE BODY】 POWER30 20:15～20:45 蜂谷　翔太	【有料】 バリエーション スクール30 20:15～20:45 田島　由佳	
【MOVE BODY】 FIGHT45 21:00～21:45 蜂谷　翔太	【有料】ポワント スクール30 20:55～21:25 田島　由佳	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 09:50～10:50 勝田　真有	キッズ体育の ミカタキッズ 09:40～10:40	ベビー スイミング45 09:45～10:30
カーディオボディ シェイプ45 11:05～11:50 勝田　真有	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅠ 10:40～11:40	キッズ スイミング キッズスイマー 10:40～11:40
ZUMBA 12:05～12:50 ＳＡＴＯ	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅠ 11:40～12:40	キッズ スイミング 11:50～12:50
SPARTANBODY20 13:05～13:25	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅡ 12:40～13:40	キッズ スイミング13:00 ～14:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:35～14:05 西廣　亜矢子		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:20～15:05 西廣　亜矢子	キッズ バレエキッズ 14:00～15:00	キッズ スイミング 14:10～15:10
【MOVE BODY】 POWER30 15:20～15:50 知久　浩典	キッズバレエ ジュニアⅡ 15:00～16:00	キッズ スイミング 15:20～16:20
フリースタイルマー シャル30 16:05～16:35 知久　浩典	キッズバレエ ジュニアⅡ 16:00～17:00	キッズ スイミング 16:30～17:30
ヴィンヤサヨガ ビギナー60 16:50～17:50 知久　浩典	キッズバレエ スキルアップ 17:00～18:30	キッズ スイミング 17:30～18:30
		キッズ スイミング 18:30～19:30

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガ60 09:50～10:50 小林　賀章	キッズ体育の ミカタキッズ 09:40～10:40	キッズ スイミング 09:45～10:45
骨盤リズム ダイエット45 11:05～11:50 川原　亜希子	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅠ 10:40～11:40	キッズ スイミング 10:50～11:50
エアロ２ 12:05～12:55 川原　亜希子	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅡ 11:40～12:40	キッズ スイミング 11:55～12:55
【MOVE BODY】 POWER45 13:10～13:55 徳岡　隆之介	スタートFit ～おなか引き締め～15 13:15～13:30 スタートFit ～ダイエット～20 13:35～13:55	キッズ スイミング 12:55～13:55
HULA HULA 14:10～14:55 小池　光世	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:10～14:55 徳岡　隆之介	キッズ スイミング 13:55～14:55
【MOVE BODY】 SHAPE45 15:10～15:55 大谷　知加	【MOVE BODY】 DANCE30 15:10～15:40 鈴木　里彩	キッズ スイミング 14:55～15:55
FAST WALK30 16:10～16:40 蜂谷　翔太	カラダほぐす YOGA45 16:00～16:45 小館　憂子	
アロマヒーリングス トレッチ45 16:55～17:40 蜂谷　翔太	BASE WALK45 17:00～17:45 小館　憂子	マスターズ練習 レーン 17:00～18:00
免疫ケア体操 17:55～18:15		

暫定版スケジュール変更箇所

赤字　：インストラクター変更、時間変更

：新プログラム

：曜日変更、内容変更