2023年4月スケジュール【暫定版】

本スケジュールは館内でご撮影頂けます。

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
エアロ1 10:05~10:45 松本　淳代	機能改善スクール 10:15~10:45 鈴木　まり子 [有]			水中ストレッチ 10:10~10:50 奥戸　英希子 [有]
リフレッシュ体操60 11:05~12:05 鈴木　まり子	カラダほぐす YOGA30 11:05~11:35 松本　淳代			成人スイミング45 10:55~11:40 奥戸　英希子 [有]
骨盤リズム ダイエット45 12:25~13:10 鈴木　まり子	【MOVE BODY】 FIGHT30 11:55~12:25 REN	NEW 股関節改善スクール 12:00~12:30 藤代　克孝 [有]		マスターズスイム45 11:45~12:30 奥戸　英希子
NEW 【MOVE BODY】 POWER30 13:25~14:55 鎌本　倫賀	【MOVE BODY】 SHAPE30 12:45~13:15 REN	卓球サークル 12:40~14:00	ダイエット& シェイプアップ スクール 13:00~14:00 [有]	四泳法 中級クラス30 12:35~13:05 奥戸　英希子 [有] アクアミット+F45 13:15~14:00 阿部　浩美
ヨガ60 14:15~15:15 樋口　和枝 [予]	PILATES Inner Design45 13:35~14:20 横瀬　弘樹	卓球専用予約枠 14:00~14:20 卓球専用予約枠 14:20~14:40 卓球専用予約枠 14:40~15:00 卓球専用予約枠 15:00~15:20	スタートFit15 ~ヒップアップ~ 14：15~14：30 スタートFit15 ~ダイエット~ 14：35~14：55	
	体育のミカタ キッズ 15:45~16:45	バレエキッズ 15:45~16:45		キッズスイミング 15:45~16:45
チアダンス ジュニア 16:45~17:45	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45~17:45	バレエ ジュニアⅠ 16:45~17:45		キッズスイミング 16:45~17:45
チアダンス ジュニアⅡ 17:45~18:45	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45~18:45	バレエ ジュニアⅡ 17:45~18:45		キッズスイミング 17:45~18:45
				キッズスイミング 18:45~19:45
【MOVE BODY】 POWER30 19:15~19:45 西田　麗己	エアロ1 19:10~19:50 木村　陽	チアダンス テクニック60 19:10~20:10	ダイエット& シェイプアップ スクール 19:15~20:15 [有]	
エアロ2 20:05~20:55 木村　陽	【MOVE BODY】 FIGHT30 20:10~20:40 西田　麗己	やさしい ジャズダンス 20:30~21:15 越智　まゆみ	BOUNCE FUN 20:30~20:50	フィンスイム30 20:10~20:40 山本　優太
週替わり ｽﾃﾌﾟﾊﾞｲｽﾃｯﾌﾟ2 21:10~22:00 横瀬　弘樹			GARAGE セミパーソナル 21:05~21:50 西島　薫 [有]	マスターズスイム45 20:50~21:35 山本　優太

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
ZUMBA 10:05~10:50 重野	ジャズダンス60 10:35~11:35 岡田　恵子	卓球専用予約枠 10:00~10:20 卓球専用予約枠 10:20~10:40 卓球専用予約枠 10:40~11:00 卓球専用予約枠 11:00~11:20	体力向上& ストレッチ スクール 11:00~12:00 [有]	キッズスイミング 10:00~11:00 ベビースイミング 11:00~11:45
カラダほぐす YOGA45 11:10~11:55 重野	NEW 【MOVE BODY】 CONDITION30 12:05~12:35 松原　由紀	ジャズダンス スクール 11:50~12:20 岡田　恵子 [有]		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15~13:00 山本　あゆ美	バレエ60 12:55~13:55 堀江　真紀	初級者向け ピラティスクール 12:30~13:30 KOTOMI	健康エール30 12：55~13：25	健康四泳法スクール 12:10~12:55 遠藤　佳子 [有]
【MOVE BODY】 POWER30 13:20~13:50 吉田　麗己			GARAGE サーキット 13：30~13：50	
エアロ1 14:10~14:50 木村　陽	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:15~15:00 鎌本　倫賀			アクアダンス30 14:10~14:40 小笠原　梨乃
				アクアミット+F30 14:50~15:20 小笠原　梨乃
チアダンス キッズ 15:45~16:45	体育のミカタ キッズ 15:45~16:45			キッズスイミング 15:45~16:45
チアダンス ジュニア 16:45~17:45	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45~17:45	卓球 キッズ 16:45~17:45		キッズスイミング 16:45~17:45
チアダンス ジュニアⅡ 17:45~18:45	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45~18:45	卓球 ジュニア 17:45~18:45		キッズスイミング 17:45~18:45
				キッズスイミング 18:45~19:45
【MOVE BODY】 POWER45 19:15~20:00 木下　理沙	ステップ1 19:20~20:00 林　亜貴子	キッズチアダンス 18:55~20:10	BOX FIGHT 19：40~20：00	
【MOVE BODY】 FIGHT45 20:20~21:05 木下　理沙	エアロ1 20:20~21:00 林　亜貴子	バレエ45 20:30~21:15 北村　三佳子	ダイエット& シェイプアップ スクール 19:30~20:30 [有]	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25~22:10 めり	カラダほぐす YOGA30 21:20~21:50 今井　圭子	週替わりバレエ スクール45 21:30~22:15 北村　三佳子 [有]	ガレージアニマル クラブ 21:30~22:15 木下　理沙 [有]	

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
NEW 骨盤リズム ダイエット45 10:05~10:50 新谷　雪乃	太極拳60 10:05~11:05 鈴木　咲子	ソナエル トレーニング クラブ 10:00~11:00 [有]		
ヨガ60 11:15~12:15 宮本　紀子	エアロ1 11:30~12:10 田端　寿美礼	卓球専用予約枠 11:20~11:40 卓球専用予約枠 11:40~12:00	スタートFit15 ~お腹引き締め~ 11：30~11：45 スタートFit20 ~ダイエット~ 11：50~12：10	アクアダンス30 11:20~11:50 新谷　雪乃 アクアミット+F30 12:00~12:30 新谷　雪乃
NEW 【MOVE BODY】 FIGHT30 12:35~13:05 田端　寿美礼	BIG DANCE 12:30~13:15 渡辺　藤美恵	バレエスクール 初中級75 12:15~13:30 北村　三佳子 [有]		初級四泳法45 12:40~13:25 柳澤　祥 [有]
【MOVE BODY】 POWER45 13:25~14:10 鎌本　倫賀	エアロ2 13:40~14:30 飯作　俊介	フラメンコ スクール60 13:45~14:45 大石　直子 [有]	体力向上& ストレッチ スクール 13:00~14:00 [有]	初級クロール 13:30~14:00 柳澤　祥 [有]
HULA HULA 14:30~15:15 原田　麻里		はじめてフラメンコ スクール40 14:50~15:30 大石　直子 [有]		
体育のミカタ キッズ 15:45~16:45	キッズダンス キッズ 15:45~16:45			キッズスイミング 15:45~16:45
空手 ジュニアⅠ 17:00~18:00	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45~17:45	キッズダンス ジュニアⅠ 16:45~17:45		キッズスイミング 16:45~17:45
	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45~18:45	キッズダンス ジュニアⅡ 17:45~18:45		キッズスイミング 17:45~18:45
エアロ2 19:05~19:55 金銅　佐知子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25~20:10 黒田　珠代			キッズスイミング 18:45~19:45
ステップ2 20:10~21:00 金銅　佐知子	NEW 【MOVE BODY】 CONDITION30 20:30~21:00 堀江　愛理沙	やさしいバレエ 20:15~21:00 ゆかこ		
週替わり 【MOVE BODY】 FIGHT30/SHAPE30 21:20~21:50 堀江　愛理沙		バレエスクール30 21:15~21:45 ゆかこ [有]		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
エアロ1 10:05~10:45 穂積　典子	ジャズダンス60 10:30~11:30 鉄川　恵美			キッズスイミング 10:00~11:00
ステップ1 11:05~11:45 穂積　典子	NEW 【MOVE BODY】 CONDITION30 11:45~12:15 喜多　智大	卓球専用予約枠 11:30~11:50 卓球専用予約枠 11:50~12:10 卓球専用予約枠 12:10~12:30	ジャズダンス スクール 11:45~12:15 鉄川　恵美 [有]	ベビースイミング 11:00~11:45
ヨガ60 12:05~13:05 ＨＩＲＯ	NEW 【MOVE BODY】 SHAPE30 12:35~13:05 喜多　智大	卓球専用予約枠 12:30~12:50	健康エール30 12：30~13：00	スイム500 12:00~12:30 奥戸　英希子 [泳]
ステップ2 13:25~14:15 横瀬　弘樹	アクティブ ストレッチ 13:25~13:55 松原　由紀	バレエスクール （基礎）60 13:00~14:00 谷口　裕子 [有]		FUN SWIM 12:35~13:05 奥戸　英希子 [泳]
エアロ2 14:35~15:25 堀江　愛理沙	バレエ75 14:15~15:30 谷口　裕子	卓球専用予約枠 14:10~14:30 卓球専用予約枠 14:30~14:50 卓球専用予約枠 14:50~15:10 卓球専用予約枠 15:10~15:30		初めて四泳法45 13:10~13:55 奥戸　英希子 [有]
				健康スイミング スクール 14:00~14:45 遠藤　佳子
千葉ジェッツ船橋 リトル 15:45~16:45	体育のミカタ キッズ 15:45~16:45	ストリートダンス キッズ 15:45~16:45		キッズスイミング 15:45~16:45
千葉ジェッツ船橋 キッズ 16:45~17:45	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45~17:45	ストリートダンス ジュニアⅠ 16:45~17:45		キッズスイミング 16:45~17:45
千葉ジェッツ船橋 ジュニア 17:45~19:00	体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45~18:45	ストリートダンス ジュニアⅡ 17:45~18:45		キッズスイミング 17:45~18:45
【MOVE BODY】 POWER30 19:25~19:55 REN	HULA HULA 19:15~20:00 原田　麻里	ストリートダンス 19:00~20:15		キッズスイミング 18:45~19:45
【MOVE BODY】 FIGHT45 20:15~21:00 REN	ベリーダンス フィットネス 20:20~21:05 原田　麻里		スタートFit15 ~ヒップアップ~ 20：15~20：30 BOUNCE FUN 20:40~21:00	
エアロ2 21:20~22:10 ＤＡＩＳＵＫＥ		マーシャルスキル アップスクール 21:20~21:50 REN [有]		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
	体育のミカタ ジュニアⅡ 08:15~09:15	空手 ジュニアⅡ 08:15~09:15		キッズスイミング 07:45~08:45
	体育のミカタ ジュニアⅠ 09:15~10:15	空手 ジュニアⅠ 09:15~10:15		キッズスイミング 08:45~09:45
エアロ2 10:05~10:55 小宮　知子	体育のミカタ キッズ 10:15~11:15	千葉ジェッツ船橋 リトル 10:30~11:30		キッズスイミング 09:45~10:45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10~11:55 原田　麻里	NEW 骨盤リズム ダイエット30 11:35~12:05 堀江　愛理沙	千葉ジェッツ船橋 キッズ 11:30~12:30	バレエ60 11:30~12:30 ゆかこ	キッズスイミング 10:45~11:45
【MOVE BODY】 POWER45 12:15~13:00 REN	ベリーダンス フィットネス 12:25~13:10 原田　麻里	千葉ジェッツ船橋 ジュニア 12:30~13:45	NEW バレエバリエーション スクール30 12:40~13:10 ゆかこ [有]	キッズスイミング 11:45~12:45
【MOVE BODY】 FIGHT45 13:20~14:05 メイン：REN	カラダしぼる YOGA30 13:30~14:00 日藤　祐貴		体力向上& ストレッチ スクール 13:30~14:30 [有]	ベビースイミング 13:15~14:00
HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 14:20~15:05 日藤　祐貴	ステップ1 14:20~15:00 堀江　愛理沙	卓球専用予約枠 14:00~14:20 卓球専用予約枠 14:20~14:40	スタートFit20 ~ダイエット~ 14：50~15：10	アクアダンス45 14:00~14:45 大嶌　美帆
NEW 【MOVE BODY】 CONDITION45 15:30~16:15 堀江　愛理沙	健康エール30 15:25~15:55 鷲流　恒幸	キッズダンス キッズ 15:00~16:00	GARAGE サーキット 15：15~15：35	アクアミット+F30 14:55~15:25 大嶌　美帆
	華えウオーク20 16:15~16:35 鷲流　恒幸	キッズダンス ジュニアⅠ 16:00~17:00		キッズスイミング 15:45~16:45
エアロ2 16:40~17:30 岡部　和彦	【MOVE BODY】 SHAPE45 16:55~17:40 REN	キッズダンス ジュニアⅡ 17:00~18:00		キッズスイミング 16:45~17:45
ステップ2 17:50~18:40 岡部　和彦	HIP HOP入門 基礎スクール45 18:00~18:45 ＭＥＧＵ [有]			キッズスイミング 17:45~18:45
HIPHOP60 19:00~20:00 ＭＥＧＵ				キッズスイミング 18:45~19:45

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール
	体育のミカタ ジュニアⅡ 08:15~09:15	空手 ジュニアⅡ 08:15~09:15		キッズスイミング 07:45~08:45
	体育のミカタ ジュニアⅠ 09:15~10:15	空手 ジュニアⅠ 09:15~10:15		キッズスイミング 08:45~09:45
ファーストビクス 10:05~10:45 小林　亮子	体育のミカタ キッズ 10:15~11:15	ストリートダンス キッズ 11:00~12:00		キッズスイミング 09:45~10:45
ZUMBA 11:05~11:50 小林　亮子	NEW カラダほぐす YOGA45 12:05~12:50 堀江　愛理沙	ストリートダンス ジュニアⅠ 12:00~13:00		キッズスイミング 11:45~12:45
【MOVE BODY】 POWER45 12:10~12:55 下山　昇乃	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:15~13:45 下山　昇乃	ストリートダンス ジュニアⅡ 13:00~14:00	GARAGE サーキット 13：00~13：20	
エアロ2 13:15~14:05 舟生　卓馬	骨盤リズム ダイエット30 14:00~14:30 堀江　愛理沙		ダイエット& シェイプアップ スクール 13:30~14:30 [有]	
ステップ1 14:25~15:05 舟生　卓馬	NEW 【MOVE BODY】 CONDITION30 14:45~15:15 堀江　愛理沙	卓球専用予約枠 14:30~14:50 卓球専用予約枠 14:50~15:10 卓球専用予約枠 15:10~15:30	BOX FIGHT 14：50~15：10	BODY MAKE SWIM 14:50~15:20 山本　優太
週替わり 【MOVE BODY】 FIGHT45/SHAPE45 15:30~16:15 堀江　愛理沙	ジャズダンス60 15:35~16:35 星野　美和	卓球サークル 15:30~17:00	スタートFit20 ~ダイエット~ 15：20~15：40	
エアロ1 16:35~17:15 渡辺　藤美恵	JAZZダンス初中級 16:50~17:50 星野　美和 [有]			
BAILA BAILA45 17:35~18:20 渡辺　藤美恵				

・　　→変更プログラム

・赤字→変更部分

・NEW表記が付いているレッスンは
新規導入レッスンとなります。

・［有］表記のあるクラスは有料スクールとなります。