2024年4月レッスンスケジュール【暫定版】 ※写真撮影可

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
ヨガ45 10:00-10:45 内田 宗子				キッズ 幼稚園授業 9:30-10:15
	太極拳45 10:30-11:15 小林 輝一			キッズ 幼稚園授業 10:15-11:00
スタート FIT 11:00-11:15 山田				
MOVEBODY POWER45 11:30-12:15 山田 絢乃	【有料】 太極拳 ｽｸｰﾙ45 11:25-12:10 小林 輝一		ウォーク＆ ジョグ30 11:20-11:50 新谷 雪乃	
NEW MOVEBODY DANCE45 12:30-13:15 西尾 友子	BASE WALK45 12:30-13:15 飯山 大輔		ｱｸｱﾀﾞﾝｽ30 12:05-12:35 新谷 雪乃	［有料］ はじめて クロール・背泳ぎ 12:40～1325 田村 菜々香
	NEW 【有料】 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙ ｽﾄﾚｯﾁ 13:30-14:00 飯山 大輔			［有料］ ｽｷﾙｱｯﾌﾟ 4泳法 （月替わり） 13:35-14:20 田村 菜々香
骨盤リズム ﾀﾞｲｴｯﾄ45 13:30-14:15 小林 亮子				
	免疫ケア 14:25-14:45 山田 絢乃			
MOVEBODY CONDITION30 14:30-15:00 西尾 友子	シェイピング20 14：50-15：10 山田 絢乃			
キッズ 体育の ミカタ 15:30-16:30	キッズ ストリート ダンス 15:30-16:30			キッズ スイム 15:30-16:30
キッズ 体育の ミカタ 16:30-17:30	キッズ ストリート ダンス 16:30-17:30			キッズ スイム 16:30-17:30
キッズ 体育の ミカタ 17:30-18:30	キッズ ストリート ダンス 17:30-18:30			キッズ スイム 17:30-18:30
				キッズ スイム 18:30-19:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:10-19:55 HIRO	MOVEBODY FIGHT30 19:20-19:50 武藤 将徳			
MOVEBODY POWER45 20:10-20:55 平野 広将	やさしい ｽﾄﾚｰﾄﾀﾞﾝｽ 20:15-21:00 HIRO	調整中 調整中		【有料】 初級４泳法ｽｸｰﾙ 20:15-21:15 麻生 剛弘
MOVEBODY SHAPE30 21:15-21:45 平野 広将				

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
ヨガ45 10:00-10:45 増田 加代子	スタート FIT ﾀﾞｲｴｯﾄ15 9:50～10:05 西尾 スタートFIT お腹 10:05～10:20 西尾			
	【有料】HULA HULA30 10:35-11:05 井上 恵			ベビー スイミング 10:30-11:15
エアロ１ 11:10-11:50 江田 真代	HULA HULA 11:10-11:55 井上 恵			キッズ スイム 11:15-12:15
ステップ１ 最終回【有料】 ステップ1.25 12:10-12:50 江田 真代	バレエ45 12:15-13:00 深沢 祥子	調整中 調整中		
アクティブ ストレッチ 13:10-13:40 西尾 友子	【有料】 ﾊﾞﾚｴ ｾﾝﾀｰﾚｯｽﾝ45 13:15-14:00 深沢 祥子		ｱｸｱｵｰﾀﾞﾅﾙ ﾇｰﾄﾞﾙﾀﾞﾝｽ30 13:35-14:05 塚田 美香	
【有料】 BAILABAILA 13:55-14:55 井上 恵	【有料】 ポワウント30 14:10-14:40 深沢 祥子		ｱｸｱﾀﾞﾝｽ45 14:15-15:00 塚田 美香	
キッズ 体育の ミカタ 15:30-16:30	キッズ バレエ 15:30-16:30			キッズ スイム 15:30-16:30
キッズ 体育の ミカタ 16:30-17:30	キッズ バレエ 16:30-17:30			キッズ スイム 16:30-17:30
キッズ 体育の ミカタ 17:30-18:30	キッズ バレエ 17:30-18:30			キッズ スイム 17:30-18:30
	キッズ空手 18:40-19:55			キッズ スイム 18:30-19:30
BASE WALK 19:30-20:00 小館 菱子		調整中		
ステップ１ 20:15-20:55 DAISUKE	HATHAYOGA45 20:15-21:00 小館 菱子	調整中 調整中		
エアロ２ 21:10-22:00 DAISUKE	MOVEBODY FIGHT30 21:20-21:50 山田 絢乃		マスターズ 練習コース 21:15-22:00	

水曜日

Aスタジオ

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
エアロ１ 10:00-10:40 日暮 祐樹	太極拳45 10:00-10:45 小林 輝一			
				ベビー スイミング 10:30-11:15
カラダ ほぐすYOGA45 11:00-11:45 日暮 祐樹	やさしい バレエ 11:05-11:50 大清 千明			キッズ スイム 11:15-12:15
BAILA BAILA45 12:05-12:50 山崎 明美	【有料】 センターレッスン45 12:00-12:45 大清 千明	調整中 調整中		NEW 有料 スイムｽｸｰﾙ 12:25-13:10 栗山 秀一
健康ｴｰﾙ30 13:15-13:45 西尾 友子	ZUMBA 13:10-13:55 亜希		NEW ｱｸｱｵｰﾀﾞﾅﾙ ｽﾄﾚｯﾁﾀﾞｸｱ30 13:35-14:05 栗山 秀一	
MOVEBODY CONDITION30 14:05-14:35 西尾 友子	NEW FAST WALK30 14:10-14:40 平野 広将	【有料】 ﾋﾞﾗﾃｨｽｽｸｰﾙ 14:10-14:40 亜希	ｱｸｱﾀﾞﾝｽ30 14:15-14:45 栗山 秀一	
キッズ 体育の ミカタ 15:30-16:30	キッズ ストリート ダンス 15:30-16:30			キッズ スイム 15:30-16:30
キッズ 体育の ミカタ 16:30-17:30	キッズ ストリート ダンス 16:30-17:30			キッズ スイム 16:30-17:30
キッズ 体育の ミカタ 17:30-18:30	キッズ ストリート ダンス 17:30-18:30			キッズ スイム 17:30-18:30
				キッズ スイム 18:30-19:30
MOVEBODY POWER45 19:15-20:00 平野 広将	エアロ１ 19:20-20:00 日向野 有紗			
MOVEBODY FIGHT45 20:20-21:05 日向野 有紗	骨盤ﾘｽﾞﾑ ﾀﾞｲｴｯﾄ45 20:15-21:00 新谷 雪乃			
ｶﾗﾀﾞほぐす YOGA30 21:25-21:55 日向野 有紗	NEW 【有料】 AI Martial Plus 21:15-22:00 北嶋 愛		マスターズ 練習コース 21:25-21:55	

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
ZUMBA 10:00-10:45 小出 美樹	エアロ１ 10:00-10:40 飯山 大輔			
				キッズ 幼稚園授業 10:15-11:00
エアロ２ 11:05-11:55 飯山 大輔	HATHA YOGA45 11:05-11:50 内田 宗子			キッズ 幼稚園授業 11:00-11:45
MOVEBODY POWER30 12:15-12:45 平野 広将	HULA HULA 12:10-12:55 内田 宗子	調整中 調整中		
MOVEBODY SHAPE30 13:10-13:40 平野 広将	NEW MOVEBODY DANCE30 13:10-13:40 Asami			
MOVEBODY FIGHT30 14:05-14:35 山田 絢乃	ヨガ45 13:55-14:40 Asami		ウォーク＆ ジョグ30 13:45-14:15 小出 美樹	マスターズ練 習コース 13:45-14:15
			ｱｸｱﾀﾞﾝｽ30 14:25-14:55 小出 美樹	
キッズ 体育の ミカタ 15:30-16:30	キッズ チアダンス 15:30-16:30			キッズ スイム 15:30-16:30
キッズ 体育の ミカタ 16:30-17:30	キッズ チアダンス 16:30-17:30			キッズ スイム 16:30-17:30
キッズ 体育の ミカタ 17:30-18:30	キッズ チアダンス 17:30-18:30			キッズ スイム 17:30-18:30
	キッズ チアダンス テクニック 18:30-19:20			キッズ スイム 18:30-19:30
NEW MOVEBODY DANCE30 19:15-19:45 日向野 有紗	キッズ チアダンス 選抜クラス 19:25-20:40	調整中		
NEW 週替り エアロ1.5／ ステップ1.5 20:00-20:45 横瀬 弘樹				
週替り ステップ2／ エアロ2 20:55-21:45 横瀬 弘樹	MOVEBODY FIGHT30 20:55-21:25 日向野 有紗		マスターズ 練習コース 21:00-22:00	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
キッズ 体育の ミカタ 9:30-10:30				キッズ スイム 9:30-10:30
キッズ 体育の ミカタ 10:30-11:30	ヨガ45 10:00-10:45 亜彩			キッズ スイム 10:30-11:30
	ZUMBA 11:00-11:30 亜彩			
キッズ 体育の ミカタ 11:30-12:30	ステップ１ 11:45-12:25 金親 佐知子			キッズ スイム 11:30-12:30
キッズ 体育の ミカタ 12:30-13:30	キッズ 空手 12:45-14:00			キッズ スイム 12:30-13:30
				キッズ スイム 13:30-14:30
エアロ１ 14:00-14:40 石井 直美	MOVEBODY CONDITION30 14:20-14:50 井上 恵			
NEW MOVEBODY DANCE45 15:10-15:55 井上 恵	【有料】 HULA HULA30 15:10-15:40 石井 直美	調整中 調整中	ｱｸｱﾀﾞﾝｽ45 15:35-16:20 吉田 賢一	キッズ スイム 14:30-15:30
MOVEBODY SHAPE30 16:15-16:45 日向野 有紗	ﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽ ﾌｨｯﾄﾈｽ 16:05-16:50 横田 美樹子		【有料】 ﾊｲﾄﾞﾛﾄｰﾝ40 16:40-17:20 吉田 賢一	
MOVEBODY POWER30 17:05-17:35 武藤 将徳	BASEWALK 17:05-17:35 日向野 有紗			キッズ スイム 16:30-17:30
MOVEBODY FIGHT45 17:50-18:35 武藤 将徳	NEW FASTWALK 17:50-18:35 日向野 有紗			キッズ スイム 17:30-18:30
【有料】 エアロ・ ステップ 18:50-19:50 1週目 金親佐知子 3週目 DAISUKE				キッズ スイム 18:30-19:30
エアロ２ 20:05-20:55 田端 寿美礼				

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
キッズ 体育の ミカタ 9:30-10:30				キッズ スイム 9:30-10:30
	エアロ２ 10:00-10:50 DAISUKE			
キッズ 体育の ミカタ 10:30-11:30				キッズ スイム 10:30-11:30
	オリジナル シェイプ40 11:10-11:50 DAISUKE			
キッズ 体育の ミカタ 11:30-12:30				キッズ スイム 11:30-12:30
キッズ 体育の ミカタ 12:30-13:30	HATAYOGA 12:30-13:15 小川 枝里			キッズ スイム 12:30-13:30
				キッズ スイム 13:30-14:30
ﾌｧｰｽﾄﾋﾞｸｽ 13:50-14:30 小林 亮子	MOVEBODY CONDITION45 13:40-14:25 小川 枝里			
ZUMBA 14:45-15:30 小林 亮子	BASE WALK 14:45-15:30 日向野 有紗	調整中		
MOVEBODY POWER45 15:50-16:35 日向野 有紗	FAST WALK30 15:50-16:20 山田 絢乃		【有料】 初中級 選べる4泳法 スクール 15:30-16:30 綿野 秀則	
MOVEBODY FIGHT45 16:55-17:40 佐久間 遥	カラダ ほぐすYOGA45 16:50-17:35 日向野 有紗			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:55-18:40 めり	MOVEBODY SHAPE45 17：55-18：40 佐久間 遥			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE(有料) 18:55-19:25 めり				