【中野】2024年4月スケジュール（暫定版）

暫定版の為、変更となる場合がございます。

更新日:2024/2/25

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ1 10:00~10:40 知久 浩典 【予約】	アロマヒーリングストレッチ30 10:00~10:30 小林 譲 【予約】	ベビースイミング 10:30~11:15
ステップ1 10:55~11:35 知久 浩典 【予約】	ヨガ60 10:50~11:50 小林 譲 【予約】	
エアロ2 11:50~12:40 二瓶 久 【予約】	【MOVE BODY】CONDITION30 12:05~12:35 【予約】	
【MOVE BODY】POWER45 13:00~13:45 【予約】	骨盤リズムダイエット45 12:50~13:35 阿部 育美 【予約】	クロール入門20 13:00~13:20 綿野 秀則
FAST WALK30 14:00~14:30 【予約】	HULA HULA 13:50~14:35 上岡 雅子 【予約】	4泳法スキルアップスクール 13:30~14:30 綿野 秀則 【有料】
ベリーダンスフィットネス 14:45~15:30 杉谷 知香 【予約】		
ベリーダンスオリジナル振付 15:40~16:25 杉谷 知香 【有料・予約】	体育のミカタキッズ 15:20~16:20	キッズスイミング 15:10~16:10 / キッズスイミング 15:30~16:30
	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 / キッズスイミング 16:50~17:50
	体育のミカタジュニアⅡ 17:40~18:40	キッズスイミング 17:50~18:50 / キッズスイミング 18:10~19:10
【MOVE BODY】FIGHT30 19:15~19:45 【予約】	アロマヒーリングストレッチ30 19:10~19:40 宗宮 宏次 【予約】	キッズスイミング 19:00~20:00
【MOVE BODY】SHAPE45 20:00~20:45 【予約】	ヴィンヤサヨガ60 19:55~20:55 宗宮 宏次 【予約】	
フリースタイルダンス45 21:05~21:50 井内 伸幸 【予約】		

火曜日休館日

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ステップ1 10:00~10:40 高田 巌 【予約】	カラダほぐすYOGA45 10:00~10:45 猿谷 英子 【予約】	アクアダンス30 10:30~11:00 米田 幹子
エアロ1 10:55~11:35 根岸 健一 【予約】	太極拳45 11:00~11:45 中野 賢一 【予約】	
PILATES BODY MAKE30 11:50~12:20 佐藤 昇 【予約】	【MOVE BODY】FIGHT30 12:00~12:30 【予約】	
美姿勢ワークアウト 12:35~13:20 佐藤 昇 【予約】	【MOVE BODY】SHAPE30 12:45~13:15 【予約】	
B to B バランス60 13:35~14:35 清美 【予約】	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治 【有料・予約】	4泳法スキルアップスクール 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】
エアロ2 14:50~15:40 前野 光治 【予約】	ストリートダンスキッズ 15:20~16:20	キッズスイミング 15:10~16:10 / キッズスイミング 15:30~16:30
バレエスクール75 16:00~17:15 大溝 千明 【有料・予約】	ストリートダンスジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30 / キッズスイミング 16:50~17:50
	ストリートダンスジュニアⅡ 17:40~18:40	キッズスイミング 17:50~18:50 / キッズスイミング 18:10~19:10
ZUMBA 19:15~20:00 亜彩 【予約】	【MOVE BODY】CONDITION30 19:30~20:00 【予約】	キッズスイミング 19:00~20:00
【MOVE BODY】POWER45 20:15~21:00 【予約】	カラダしぼるYOGA45 20:15~21:00 亜彩 【予約】	

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ラテン45 10:00~10:45 猿谷 英子 【予約】	ヨガ45 10:00~10:45 小林 賀章 【予約】	ベビースイミング 10:30~11:15
ステップ1 11:00~11:40 清水 麻希 【予約】	【MOVE BODY】CONDITION30 11:10~11:40 猿谷 英子 【予約】	
BAILA BAILA45 12:00~12:45 猿谷 英子 【予約】	【MOVE BODY】FIGHT30 12:00~12:30 【予約】	平泳ぎ初級スクール45 11:50~12:35 稲毛 友紀 【有料】
【MOVE BODY】POWER45 13:00~13:45 【予約】	骨盤リズムダイエット45 13:00~13:45 阿部 育美 【予約】	クロール&背泳ぎスクール 12:45~13:30 稲毛 友紀 【有料】
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00~14:45 槙原 ゆか里 【予約】	全国どこでもBAILA BAILAスクール60 14:00~15:00 猿谷 英子 【有料・予約】	アクアダンス45 13:45~14:30 米田 幹子
バレエ45 15:05~15:50 大溝 千明 【予約】	ポアントスクール45 16:05~16:50 大溝 千明 【有料・予約】	キッズスイミング 15:10~16:10 / キッズスイミング 15:30~16:30
	体育のミカタキッズ 15:20~16:20	キッズスイミング 16:30~17:30 / キッズスイミング 16:50~17:50
	体育のミカタジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズスイミング 17:50~18:50 / キッズスイミング 18:10~19:10
	体育のミカタジュニアⅡ 17:40~18:40	キッズスイミング 19:00~20:00
【MOVE BODY】FIGHT45 19:15~20:00 【予約】	カラダほぐすYOGA45 19:15~20:00 新村 卓也 【予約】	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15~21:00 YUCCO 【予約】	HATHAYOGA ディープブレスフロウ45 20:15~21:00 新村 卓也 【予約】	クロール入門30 20:15~20:45 小玉 琢巳
エアロ2 21:15~22:05 新村 卓也 【予約】	ストリートダンス45 21:15~22:00 YUCCO 【有料・予約】	

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
健美操45 10:00~10:45 鈴木 いずみ 【予約】	親子で楽しむ運動あそび 10:30~11:30	アクアミット+F30 10:30~11:00 稲毛 友紀
ZUMBA 11:05~11:50 安倍 浩子 【予約】		アクアダンス30 11:10~11:40 稲毛 友紀
ヨガ45 12:10~12:55 榎並 麻紀子 【予約】	【MOVE BODY】DANCE45 12:10~12:55 安倍 浩子 【予約】	初級クロール・背泳ぎ 12:10~13:10 福井 友弥 【有料】
エアロ1 13:10~13:50 芋毛 真紀 【予約】	【MOVE BODY】CONDITION30 13:15~13:45 佐藤 昇 【予約】	スキルアップ四泳法 13:20~14:20 福井 友弥 【有料】
アロマヒーリングストレッチ30 14:05~14:35 芋毛 真紀 【予約】	カラダしぼるYOGA45 14:05~14:50 秋野 朝美 【予約】	
フラダンス45 15:05~15:50 Yoshimi 【予約】	チアダンスキッズ 15:20~16:20	キッズスイミング 15:10~16:10 / キッズスイミング 15:30~16:30
有料フラダンススクール60 16:00~17:00 Yoshimi 【有料・予約】	チアダンスジュニア 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30 / キッズスイミング 16:50~17:50
	チアダンスジュニアⅡ 17:40~18:40	キッズスイミング 17:50~18:50 / キッズスイミング 18:10~19:10
【MOVE BODY】POWER30 19:15~19:45 【予約】	【MOVE BODY】DANCE30 19:15~19:45 猿谷 英子 【予約】	キッズスイミング 19:00~20:00
【MOVE BODY】FIGHT45 20:00~20:45 【予約】	骨盤リズムダイエット45 20:00~20:45 猿谷 英子 【予約】	
ノンストップBAILA BAILA45 21:05~21:50 猿谷 英子 【予約】		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ1 10:00~10:40 芋毛 真紀 【予約】	ヨガ45 10:00~10:45 添田 美帆 【予約】	キッズスイミング 09:00~10:00 / キッズスイミング 09:20~10:20
【MOVE BODY】SHAPE45 11:00~11:45 【予約】	アロマヒーリングストレッチ30 11:00~11:30 芋毛 真紀 【予約】	キッズスイミング 10:20~11:20 / キッズスイミング 10:40~11:40
【MOVE BODY】POWER45 12:00~12:45 【予約】	美姿勢ワークアウト 12:00~12:45 佐藤 昇 【予約】	ベビースイミング 12:10~12:55
【MOVE BODY】FIGHT45 13:00~13:45 【予約】	PILATES BODY MAKE30 13:05~13:35 佐藤 昇 【予約】	キッズスイミング 13:30~14:30 / キッズスイミング 13:50~14:50
やさしいバレエ 14:00~14:45 古園井 美果 【予約】	カラダしぼるYOGA45 14:00~14:45 阿部 育美 【予約】	
【予約・有料】やさしいバレエセンターレッスン 15:00~15:30 古園井 美果	ベリーダンスフィットネス 15:00~15:45 阿部 育美 【予約】	キッズスイミング 14:50~15:50
やさしいバレエセンターレッスンplus15 15:35~15:50 古園井 美果 【有料・予約】	ベリーダンスフィットネス有料クラス30 16:00~16:30 阿部 育美 【有料・予約】	
【MOVE BODY】DANCE30 16:05~16:35 森田 麻衣 【予約】	【月替わり】イベントレッスン 16:55~17:25 毎月館内掲示にて告知致します。	キッズスイミング 15:10~16:10
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:55~17:40 森田 麻衣 【予約】		キッズスイミング 16:30~17:30 / キッズスイミング 16:50~17:50
ダンススキルアップ45 17:55~18:40 森田 麻衣 【有料・予約】		キッズスイミング 17:50~18:50 / キッズスイミング 18:10~19:10
ベーシックジャズダンススクール90 19:00~20:30 高木 伸一郎 【有料・予約】		キッズスイミング 19:00~20:00

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
【CARDIOトレーニング】ZONE 10:00~10:45 戸ケ崎 智香 【予約】	体育のミカタキッズ 09:15~10:15	キッズスイミング 09:00~10:00 / キッズスイミング 09:20~10:20
ステップ1 11:00~11:40 戸ケ崎 智香 【予約】	体育のミカタジュニアⅠ 10:25~11:25	キッズスイミング 10:20~11:20 / キッズスイミング 10:40~11:40
BAILA BAILA45 12:00~12:45 百瀬 容子 【予約】	体育のミカタジュニアⅡ 11:35~12:35	キッズスイミング 11:40~12:40 / キッズスイミング 12:00~13:00
【MOVE BODY】CONDITION45 13:00~13:45 【予約】	ZUMBA 13:00~13:45 百瀬 容子 【予約】	キッズスイミング 13:00~14:00 / キッズスイミング 13:20~14:20
【MOVE BODY】DANCE45 14:00~14:45 【予約】	BASE WALK45 14:00~14:45 百瀬 容子 【予約】	
【MOVE BODY】POWER45 15:00~15:45 【予約】	カラダしぼるYOGA45 15:00~15:45 新井 由美子 【予約】	キッズスイミング 14:40~15:40
【MOVE BODY】FIGHT45 16:00~16:45 【予約】	カラダほぐすYOGA30 16:00~16:30 新井 由美子 【予約】	キッズスイミング 16:00~17:00
エキストラマーシャルワークアウト 17:00~18:00 徳岡 隆之介 【有料・予約】	オリジナル中上級60 ~3Dエアロ~ 17:00~18:00 narihiro 【有料・予約】	

開始時間又はスタジオ変更

担当者変更

レッスン変更又は追加

新プログラム

※スタッフレッスンは調整中のため担当者を載せておりません

※ショートレッスンは調整中のため載せておりません