2024年4月～

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	ジム	プール	
やさしいバレエ 10:15～11:00 柴田 真奈美	健康エール30 10:20～10:50 宮岡 文	しなやか美ボディヨガ 10:30～11:30 鈴木まり子		ベビースイミング 10:30～11:15	【有料】個別フォームチェッククラス 10:25～11:25 齊藤 諒恵
【MOVE BODY】POWER45 11:15～12:00 宮岡 文	【有料】バレエセンタースクール 11:15～12:15 柴田 真奈美		整えウォーク20 11:10～11:30 免疫ケア体操 11:35～11:55		アクアオリジナル 11:35～12:05 佐藤 宣子
骨盤リズムダイエット45 12:15～13:00 SAE	【有料】バレエボックスクール 12:30～13:00 柴田 真奈美	リンパデトックスヨガ 12:00～13:00 鈴木 まり子			アクアダンス45 12:15～13:00 佐藤 宣子
エアロ1 13:15～13:55 増井 久美子	【有料】木曜でベリーダンス 13:20～14:05 SAE	マグマヨーガ骨盤調整 13:30～14:30 内田 宗子			
カラダほぐすYOGA45 14:15～15:00 増井 久美	ベリーダンスフィットネス 14:20～15:05 SAE			キッズスイミングキッズ 14:30～15:30	アクアオリジナル ～タートル45～ 14:15～15:00 塚田 美香
体育のミカタキッズ 15:30～16:30	チアダンスキッズ 15:30～16:30	マグマヨーガリラックス 15:00～16:00 内田 宗子		キッズスイミングキッズ 15:30～16:30	
体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	チアダンスジュニアⅠ 16:30～17:30	脂肪燃焼ヨガ 16:30～17:30 都山 恵		キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	
体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	チアダンスジュニアⅡ 17:30～18:30	リンパデトックスヨガ 18:00～19:00 都山 恵		キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	
【MOVE BODY】POWER45 19:15～20:00 田端 寿美礼	エアロ2 19:15～20:05 大谷 知加	マグマヨーガ骨盤調整 19:30～20:30 桜井 美恵		キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	【有料】4泳法 19:00～20:00 綿野 秀則
【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 田端 寿美礼	FAST WALK45 20:20～21:05 高梨 友輔	マグマヨーガデトックス 21:00～22:00 桜井 美恵			アクアダンス45 20:10～20:55 小坂 民子
【MOVE BODY】DANCE 45 21:15～22:00 田端 寿美礼	カラダほぐすYOGA30 21:25～21:55 高梨 友輔				上級スイムコース開放 21:15～22:15

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	ジム	プール	
ヨガ45 10:15～11:00 杉崎 奈穂	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:15～11:00 sayaka	マグマヨーガベーシック 10:30～11:30 金親 佐知子		ベビースイミング 10:30～11:15	【有料】4泳法 10:30～11:30 綿野 秀則
週替わり 骨盤日エアロ2＆骨盤日ステップ2 11:15～12:05 横溝 弘樹	【MOVE BODY】DANCE 11:15～12:00 sayaka		スタートFit ～カラダリセット～20 11:15～11:35 スタートFit ～おなかだけ締め～15 11:40～11:55		アクアオリジナル 11:40～12:10 阿部 浩美
【MOVE ODY】POWER30 12:25～12:55 佐久間 遥	健康エール30 12:20～12:50 峯元 久美子	美姿勢エクササイズ 12:00～13:00 貝谷 有希			アクアダンス30 12:20～12:50 阿部 浩美
【MOVEBODY】FIGHT45 13:10～13:55 佐久間 遥	【MOVEBODY】CONDICION 45 13:10～13:55 吉田 麻恵	リンパデトックスヨガ 13:30～14:30 Mamii			
やさしいバレエ 14:15～15:00 八木 真梨子	BASE WALK45 14:10～14:55 佐久間 遥				クロール 入門20 14:10～14:30 綿野 秀則
体育のミカタキッズ 15:30～16:30	【有料】バレエセンタースクール 15:15～16:15 八木 真梨子	マグマヨーガ骨盤調整 15:00～16:00 Mamii		キッズスイミングキッズ 14:30～15:30	【有料】4泳法 14:35～15:35 綿野 秀則
体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	【有料】バレエボックスクール 16:25～16:55 八木 真梨子	HOTLUX フリー利用 16:30～17:30		キッズスイミングキッズ 15:30～16:30	
体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料45 18:20～19:05 acco			キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20～20:05 acco	エアロ1 19:25～20:05 大谷知加	マグマピラティス 19:15～20:15 横田 美樹子	ステージサイクル30 19:20～19:50	キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	
【MOVE BODY】FIGHT45 20:25～21:10 大谷 知加	HATHA YOGA ディープ プレス フロア45 20:20～21:05 松吧阪 公美	マグマヨーガリラックス 20:45～21:45 横田 美樹子	スタートFit ～ダイエット～15 20:00～20:15	キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	アクアダンス45 19:55～20:40 佐藤 宣子
【MOVE BODY】SHAPE45 21:25～22:10 大谷 知加	【有料】オリジナルマーシャル45 21:20～22:05 佐藤 宣子				上級スイムコース開放 20:45～21:45

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	ジム	プール	
エアロ1 10:15～10:55 江田 真代	マットピラティス 10:15～11:00 小林 亮子	機能改善エクササイズ 10:20～11:20 峯元 久美子		幼稚園スクール 10:15～11:00	アクアオリジナル 10:30～11:00 小坂 民子
ZUMBA 11:15～12:00 小林 亮子	【有料】ステップ初中級45 11:15～12:00 江田 真代	しなやか美ボディヨガ 11:45～12:45 鈴木 まり子			アクアダンス45 11:10～11:55 小坂 民子
ステップ1 12:15～12:55 江田 真代	【MOVEBODY】FIGHT30 12:20～12:50 庄林 鼓				【有料】4泳法 12:10～13:10 村川 敦彦
骨盤リズムダイエット45 13:15～14:00 鈴木 まり子	太極拳30 13:15～13:45 寿嘉	マグマヨーガベーシック 13:30～14:30 調整中			
HULA HULA 14:15～15:00 野崎 夏子	【有料】太極拳剣45 14:00～14:45 寿嘉				【有料】初中級スイムトレーニング 14:10～15:10 嶋崎 基
体育のミカタキッズ 15:30～16:30	【有料】フラダンス 15:15～16:15 野崎 夏子	マグマヨーガデトックス 15:00～16:00 武田中	【有料】太極拳60 15:00～16:00 寿嘉	キッズスイミングキッズ 15:30～16:30	
体育のミカタジュニアⅠ 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60 16:30～17:30	HOTLUX フリー利用 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	
体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		HOTLUX フリー利用30 18:00～18:30		キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	
	骨盤リズムダイエット45 18:30～19:15 SAE			キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20～20:05 ERINA	【MOVE BODY】FIGHT30 19:30～20:00 高梨 友輔	マグマヨーガデトックス 19:15～20:15 内田 宗子	スタートFit ～おなかだけ締め～15 19:30～19:45 スタートFit ～カラダリセット～15 19:50～20:05		【有料】決定の基礎 19:30～20:00 麻生 剛弘
【MOVEBODY】POWER45 20:20～21:05 DAISUKE	【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料30 20:20～20:50 ERINA	マグマヨーガベーシック 20:45～21:45 内田 宗子	ステージサイクル30 20:25～20:55		【有料】スピードアップ60 20:10～21:10 麻生 剛弘
【MOVEBODY】SHAPE 30 21:20～21:50 DAISUKE	カラダほぐすYOGA45 21:10～21:55 高梨 友輔				

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	ジム	プール	
ヨガ45 10:15～11:00 杉崎 奈穂	太極拳45 10:15～11:00 宇藤	マグマピラティス 10:30～11:30 阪本 のりこ		ベビースイミング 10:30～11:15	フィンスイム30 10:30～11:00 村川 敦彦
ベリーダンスフィットネス 11:15～12:00 愛希	【有料】太極拳剣45 11:10～11:55 宇藤		健康エール 11:10～11:40		【有料】4泳法 11:10～12:10 村川 敦彦
BASE WALK 45 12:15～13:00 松本 清代	【有料】HIPHOP有料 12:15～13:00 松野 猛	美姿勢エクササイズ 12:00～13:00 貝谷 有希			【有料】コンディショニング実演 12:15～13:15 村川 敦彦
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 松野 猛	HULA HULA 13:15～14:00 小林 賀章	マグマヨーガ骨盤調整 13:30～14:30 加藤 智枝			アクアオリジナル 13:35～14:05 寺本 強
バレエ45 14:30～15:15 ゆか	骨盤リズムダイエット45 14:15～15:00 新谷 雪乃				アクアダンス45 14:15～15:00 寺本 強
【有料】バレエセンタースクール 15:30～16:30 ゆか	ストリートダンスキッズ 15:30～16:30	マグマヨーガリラックス 15:00～16:00 加藤 智枝		キッズスイミングキッズ 15:30～16:30	
	ストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30	HOTLUX フリー利用 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	
	ストリートダンスジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	
	ストリートダンス選抜 18:30～19:45	マグマヨーガ骨盤調整 19:00～20:00 吉田 みゆき			
ステップ2 19:20～20:10 森山 誠子	【MOVEBODY】POWER 30 20:05～20:35 庄林 鼓			キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	スイムトレーニング30 18:45～19:15 川崎 潤史
エアロ2 20:25～21:15 森山 誠子	FAST WALK30 20:50～21:20 庄林 鼓	マグマヨーガテックス 20:30～21:30 吉田 みゆき			【有料】基礎4泳法 19:30～20:30 川崎 潤史
ステップ1,3～5 21:30～22:20 森山 誠子	【MOVEBODY】CONDITION30 21:35～22:05 庄林 鼓				上級スイムコース開放 20:40～21:40

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	ジム	プール	
キッズ体育のミカタキッズ 9:15～10:15	カラダほぐすYOGA45 9:15～10:00 内田 宗子	マグマヨーガ骨盤調整 9:30～10:30 金親 佐知子			キッズスイミングキッズ・ジュニアⅠ 9:15～10:15
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 10:15～11:15	エアロ1 10:20～11:00 横溝 弘樹				キッズスイミングキッズ・ジュニアⅠ 10:15～11:15
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 11:15～12:15	ステップ1 11:20～12:00 横溝 弘樹	しなやか美ボディヨガ 11:00～12:00 内田 宗子			キッズスイミングキッズ・ジュニアⅡ 11:15～12:15
キッズ体育のミカタジュニアⅢ 12:15～13:15	【有料】週替わりレモニター 病院日エアロ＆骨盤日ステップ 12:20～13:10 横溝 弘樹	マグマヨーガ骨盤調整 12:30～13:30 内田 宗子			キッズスイミングジュニアⅠ-Ⅱ 12:15～13:15
骨盤リズムダイエット45 13:45～14:30 SAE	キッズダンスK-POPダンス 13:30～14:30				キッズスイミングジュニア窓 13:15～14:15
ベリーダンスフィットネス 14:50～15:35 SAE	【MOVE BODY】CONDITION45 14:45～15:30 高梨 友輔	マグマヨーガリラックス 14:00～15:00 吉田 みゆき			キッズスイミングキッズ 14:30～15:30
【MOVE BODY】FIGHT45 15:55～16:40 中澤 伶	木曜でベリーダンス 15:50～16:35 SAE	脂肪燃焼ヨガ 15:30～16:30 三木田 和香奈	【新入会者限定】トレーニングスクール 15:40～16:40		キッズスイミングキッズ・ジュニアⅠ 15:30～16:30
【MOVE BODY】POWER45 17:00～17:45 中澤 伶	HATHA YOGA ディープ プレス フロア45 16:55～17:40 高梨 友輔	【HOTLUX】マインドフローヨガ 17:00～18:00 小川 枝里			キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30
【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 18:15～19:00 小川 ゆり	【有料】ヴィンヤサヨガ75 17:55～19:10 三木田 和香奈	【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 18:30～19:30 小川 枝里			キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 小川 ゆり					

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	ジム	プール		
BASE WALK45 9:25～10:10 新井 由美子	【MOVE BODY】CONDITION45 9:45～10:30 中澤 伶	脂肪燃焼ヨガ 9:30～10:30 加藤 智枝		キッズスイミングキッズ・ジュニアⅠ 9:15～10:15		
ZUMBA 10:40～11:25 新井 由美子	HIPHOP45 10:50～11:35 小川 ゆり	マグマヨーガリラックス 11:00～12:00 加藤 智枝	ステージサイクル30 10:45～11:15	キッズスイミングキッズ・ジュニアⅠ 10:15～11:15		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:55～12:40 小川 ゆり	ヨガ60 11:50～12:50 三木田 和香奈	しなやか美ボディヨガ 12:30～13:30 中澤 伶		キッズスイミングキッズ・ジュニアⅡ 11:15～12:15		
エアロ2 12:55～13:45 高梨 友輔	FAST WALK30 13:10～13:40 庄林 鼓			ベビースイミング 13:30～14:15	【有料】4泳法スキルアップ 13:15～14:15 嶋崎 基	【有料】初中級 ワンポイントレッスン 13:15～14:15 川崎 潤史
【MOVE BODY】POWER45 14:00～14:45 庄林 鼓	ヨガ ～ヴィンヤサスタイル～ 14:00～14:45 RINA	マグマヨーガベーシック 14:00～15:00 三木田 和香奈			上級スイムコース開放 ～4週目有料～ 14:20～15:20	
【MOVE BODY】FIGHT45 15:00～15:45 宮岡 文	HULA HULA 15:00～15:45 野崎 夏子	リンパデトックスヨガ 15:30～16:30 三木田 和香奈	SPARTAN BODY 16:15～16:35 スタートFit ～お腹引き締め～15 16:40～16:55		アクアダンス45 15:30～16:15 栗山 秀一	
【MOVE BODY】DANCE45 16:05～16:50 川瀬 悠太	【有料】フラダンス 16:00～17:00 野崎 夏子					
カラダほぐすYOGA45 17:10～17:55 高梨 友輔	【有料】有料ダンス1(仮名) 17:15～18:15 川瀬 悠太	しなやか美ボディヨガ 17:00～18:00 鈴木 まり子				
	スタジオフリー利用 18:30～19:00					
	スタジオフリー利用 19:05～19:35					