瑞江店　レッスンスケジュール

2024.4月～　暫定版

有料スクールの詳細や月ごとの開催週は有料スクール一覧をご覧ください。

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
骨盤リズムダイエット 10:20～11:05 日暮　祐貴	カラダほぐすYOGA45 10:25～11:10 杉野　久美子		ベビースイミングベビー45 10:15～11:00	
カラダしぼるYOGA 11:25-11:55 日暮 結貴	ステップ1 11:25～12:05 杉野　久美子			【有料】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:10～12:40 山本 あゆ美 ※不定期
【MOVEBODY】FIGHT30 12:15～12:45 長嶺	お腹シェイプ 12:25-12:40		アクアダンス 12:15～12:45 今井　圭子	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05～13:50 山本あゆ美	ヨガ60 12:55～13:55 千葉　博美		アクアミット 12:55～12:25 今井　圭子	
【MOVEBODY】DANCE45 14:10～14:55 渡　直子	アロマヒーリングストレッチ45 14:15～15:00 秋野　朝美		【有料】 アクアロジックストレッチ 13:40～14:10 今井　圭子	
	【有料】 マルチSTEP or シングルSTEP（中上級） 15:20～16:20 秋野　朝美 ※不定期			
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30			キッズスイミングキッズ 15:30～16:30	
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
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	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 17:30～18:30
		SPARTAN BODY 18:50-19:10	キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	
【MOVEBODY】FIGHT30 19:30～20:00 鳴海　駿			アクアダンス45 20:00～20:45 井手　直樹	
FAST WALK30 20:20～20:50 上野　楓	オリジナルシェイプ40 20:15～20:55 DAISUKE	シェイピング20 20:15～20:35		
		ストレッチ20 20:45～21:05		
【MOVEBODY】CONDITION45 21:10～21:55 上野　楓	エアロ2 21:10～22:00 DAISUKE			

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
ダンスエクササイズ 10:25～11:10 畑田　美紀	ヨガ60 10:15～11:15 内田　宗子		ベビースイミングベビー45 10:15～11:00	
エアロ1 11:30～12:10 畑田　美紀	HULA HULA 11:35～12:20 内田　宗子	免疫ケア体操 11:30～11:50		
ベリーダンスフィットネス 12:35～13:20 室安　砂織	【MOVEBODY】CONDITION30 12:40～13:10 近谷　香月		アクアダンス30 12:30～13:00 角館　沙矢佳	
カラダしぼるYOGA30 13:35～14:05 室安　砂織	【MOVEBODY】SHAPE30 13:30～14:00 渡　直子		アクアミット+F30 13:10～13:40 角館　沙矢佳	
【MOVEBODY】FIGHT45 14:20～15:05 倉持　洋希	PILATES Inner Design45 14:20～15:05 尚武		【有料】 アクアロジック 14:00～14:30 塚田　美香	
	【有料】 大人必須のトレーニング教室 15:20～16:20 尚武			
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30			キッズスイミングキッズ 15:30～16:30	キッズストリートダンスキッズ 15:30～16:30
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30			キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:30～18:30
	【有料】 ハイパーコア&ヒップネス 18:30～19:00 尚武			
【MOVEBODY】DANCE45 19:15～20:00 近谷　香月	オリジナルシェイプ45 19:20～20:05 尚武		キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:30～19:30
【MOVEBODY】POWER30 20:15～20:45 長嶺　真也			【有料】 スイマーズトレーニング 20:15～21:15 村松　照子	【有料】 フリースタイルダンススクール 20:40～21:40 じゅり花
【MOVEBODY】FIGHT30 21:00～21:30 長嶺　真也	ヒーリングストレッチ45 20:35～21:20 尚武			
	【有料】 極上ヒーリングストレッチ 21:30～21:45 尚武			
【MOVEBODY】CONDITION30 21:45～22:15 長嶺　真也				

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
ステップ1 10:25～11:05 金親 佐知子	コンディショニングワークアウト 10:45～11:15 越川　とうこ		アクアダンス30 11:00～11:30 加藤　智枝	
エアロ1.5 11:25～12:10 金親 佐知子	【有料】 ワークアウトスクール 11:30～12:30 越川　とうこ		アクアミット+F30 11:40～12:10 加藤　智枝	
健康エール30 12:30～13:00 近谷　香月			【有料】 ステップアップスクール 13:15～14:00 村松　照子	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 山本 あゆ美	カラダほぐすYOGA45 13:10～13:55 武守　佑真	免疫ケア体操 13:20～13:40		
ZUMBA 14:20～15:05 山本 あゆ美	アロマヒーリングストレッチ30 14:20～14:50 武守　佑真		会員制スイムスクール45 14:10～14:55	
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30			キッズスイミングキッズ 15:30～16:30	キッズバレエキッズ 16:30～17:30
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30			キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエジュニアⅠ 17:30～18:30
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエジュニアⅡ 18:30～19:45
カラダほぐすYOGA45 19:15～20:00 櫻井 佳子	ZUMBA 19:20～20:05 Aki		キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	【有料】 井手メソッドトレーニング 20:15～21:00 井手　直樹 1･3･5週目
【MOVEBODY】POWER45 20:20～21:05 齊藤　航	ステップ2 20:25～21:15 新井　香織			
オリジナルマーシャル45 21:25～22:10 齊藤　航	【有料】 カオリンステップ 21:30～22:20 新井　香織 ※不定期			

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
エアロ1 筋コンあり 10:20～11:00 櫻井　佳子	オリジナルストレッチ 10:25～10:55 渡　直子		クロール入門30 10:30～11:00	
カラダほぐすYOGA45 11:20～12:05 櫻井　佳子	骨盤リズムダイエット 11:15～12:00 新谷　雪乃		【有料】 会員制スイムスクール45 11:15～12:00	
【MOVEBODY】FIGHT30 12:25-12:55 本間　誠真	スタートFIT お腹引き締め 12:15-12:35		アクアダンス30 12:15～12:45 上野　楓	
【MOVEBODY】POWER30 13:15～13:45 本間　誠真	HULA HULA 12:50～13:35 井上　恵		アクアミット+F30 12:55～13:25 上野　楓	
太極拳60 14:00～15:00 広瀬　純子	【MOVEBODY】DANCE45 14:00～14:45 井上　恵		【有料】 会員制スイムスクール45 13:45～14:30	
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30			キッズスイミングキッズ 15:30～16:30	花まる学習会 15:15～16:15
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ空手ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	花まる学習会90 16:15～17:45
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ空手ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	花まる学習会90 17:45～19:15
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20～20:05 上野　楓	キッズ空手ジュニアⅢ 18:30～19:30		キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	
健康エール 20:20～20:50 本間　誠真	エアロ2 20:00～20:50 金親 佐知子			
【MOVEBODY】FIGHT45 21:10～21:55 鳴海　駿				

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
ストレッチ15 10:15～10:30	SAL SATION60 10:25～11:25 MIEKO		ベビースイミング45 9:30～10:15 キッズジュニアⅠ 10:00～11:00	
エアロ1 10:45～11:25 上野　楓			キッズジュニアⅠ 11:00～12:00	
	ZUMBA 11:40～12:25 MIEKO	お腹の時間15 11:40～11:55		
キッズ体育のミカタキッズ 12:00～13:00		ストレッチの時間 12:10～12:25	キッズジュニアⅡ（青9-1） 12:00～13:00	キッズチアダンスキッズ 12:10～13:00
	HATHA YOGA ディープブレスフロウ45 12:50～13:35 小宮　知子	免疫ケア体操 12:40～12:55		
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 13:00～14:00	お腹シェイプ 13:50～14:05		キッズ（赤・黄・緑・水）ジュニアⅠ（紺10-1） 13:00～14:00	キッズチアダンスジュニアⅠ 13:00～14:00
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 14:00～15:00	【MOVEBODY】FIGHT45 14:25～15:10 本間　誠真		キッズスイミングジュニアⅢ（白黒　TOP） 14:00～15:00	キッズチアダンスジュニアⅡ 14:00～15:00
【MOVEBODY】POWER45 15:30～16:15 長嶺　真也	キッズチアダンス選抜90 15:30～17:00		キッズスイミングジュニアⅠ（オレンジ黄緑10-1） 15:00～16:00	
【MOVEBODY】SHAPE45 16:35～17:20 上野　楓			キッズスイミングジュニアⅠ（青9-6 青5-1） 16:00～17:00	キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:00～17:00
カラダほぐすYOGA30 17:40～18:10 上野　楓	キッズチアダンス選抜90 17:15～18:45		キッズスイミングジュニアⅡ（紺） 17:00～18:00	キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:00～18:00
【MOVEBODY】POWER30 18:30～19:00 平野　莉子			キッズスイミングジュニアⅢ（白黒　TOP） 18:00～19:00	キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:00～19:00
【MOVEBODY】FIGHT30 19:20～19:50 平野　莉子			【有料】 スイミングサークル 19:15～20:15 松原　輝	

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
HATHA YOGA ディープブレスフロウ60 10:30～11:30 梅沢　朱美	健康エール45 10:55～11:40 上野　楓		キッズスイミングキッズ 10:00～11:00	キッズ体育のミカタキッズ 10:00～11:00
【MOVEBODY】FIGHT45 11:55～12:40 和知　信太郎	BASE WALK30 12:00～12:30 上野　楓		キッズスイミングキッズ 11:00～12:00 キッズスイミングジュニアⅠ 11:00～12:00	キッズ体育のミカタキッズ 11:00～12:00
【MOVEBODY】POWER30 13:00～13:30 和知　信太郎	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:50～13:35 上野　楓		キッズスイミングジュニアⅠ 12:00～13:00	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 12:00～13:00
カラダほぐすYOGA45 13:55～14:40 伊藤 恵美子	フリースタイルダンス 14:00～14:45 じゅり花		キッズスイミングジュニアⅡ 13:00～14:00	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 13:00～14:00
FAST WALK 15:00～15:30 近谷　香月	PILATES BODY MAKE45 15:10～15:55 亜希		キッズスイミングジュニアⅢ 14:00～15:00	キッズ体育のミカタジュニアⅢ 14:00～15:00
シェイピング45 15:50～16:35 長嶺　真也	ベリーダンスフィットネス 16:15～17:00 亜希	TRXトレーニング 16:00～16:20 / TRXストレッチ 16:30～16:45	【有料】 会員制スイムスクール45 15:15～16:00	【有料】 パフォーマンスクラス 15:30～17:00 じゅり花
アロマヒーリングストレッチ30 16:55-17:25 長嶺　真也			クロール 16:10～16:40 松原　輝	
【MOVEBODY】SHAPE45 17:45～18:30 本間　誠真			【有料】 スイミングサークル 17:00～18:00 松原　輝	【有料】 ステージダンスクラス 17:30～19:00 じゅり花

時間・内容・担当者いずれかが変更になっている箇所

4月からの新プログラム