

2024年4月スケジュール【暫定版】2/25時点

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA		Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA
10:00																			
15																			
30																			
45	BASE WALK45 10:25~11:10 満畑 志帆	BAILA BAILA45 10:30~11:15 若松 宏美	ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15	ヨガ45 10:25~11:10 中嶋 早織	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:20~11:05 田村 夏佳		エアロ1 10:30~11:10 山本 さおり	【MOVE BODY】 CONDITION45 10:25~11:10 満畑 志帆	ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15		エアロ1 10:30~11:10 飯島 邦江	ヨガ45 10:25~11:10 藤田 浩美		キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00	キッズ チャリディング リトル60 10:00~11:00	キッズスイミング ジュニアスイマー I 10:00~11:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00	キッズスイミング ジュニアスイマー I 10:00~11:00	
11:00																			
15																			
30																			
45	ZUMBA 11:30~12:15 はづき	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:35~12:20 若松 宏美		ZUMBA30 11:30~12:00 中川 典子	ステップ1 11:25~12:05 竹山 純子									キッズ 体育のミカタ ジュニア I 11:00~12:00	キッズ チャリディング キッズ60 11:00~12:00	キッズスイミング ジュニアスイマー 11:00~12:00	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 11:00~12:00	キッズスイミング ジュニアスイマー 11:00~12:00	
12:00																			
15																			
30																			
45	SALSATION 12:35~13:35 はづき	【MOVE BODY】POWER30 12:50~13:20 杉本 卓月	クロール/背泳ぎ30 12:50~13:20 坂井 純香	エアロ2 12:20~13:10 中川 典子	HULA HULA 12:25~13:10 竹山 純子	【有料】スイム 12:20~12:50 寺澤 幸代								キッズ 体育のミカタ ジュニア II 12:00~13:00			キッズ 体育のミカタ ジュニア II 12:00~13:00	キッズスイミング キッズスイマー 12:00~13:00	
13:00																			
15																			
30																			
45																			
14:00	カラダほぐすYOGA30 13:55~14:25 はづき	【MOVE BODY】SHAPE30 13:45~14:15 杉本 卓月																	
15																			
30																			
45																			
15:00																			
15																			
30																			
45																			
16:00																			
15																			
30																			
45																			
17:00	キッズ 空手 ジュニア 16:30~17:30	キッズ バレエ キッズジュニア 16:30~17:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ チャリディング リトル60 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	
18:00																			
15																			
30																			
45																			
19:00																			
15																			
30																			
45																			
20:00	ZUMBA 19:30~20:15 中川 典子	【MOVE BODY】 POWER30 19:45~20:15		ZUMBA60 19:30~20:30 Jeff	【MOVE BODY】POWER30 19:45~20:15 小柳津 昂														
21:00	ノンストップ BAILABAILA45 20:35~21:20 中嶋 早織	【MOVE BODY】 FIGHT45 20:40~21:25		SALSATION 20:50~21:50 小松 ねみ	【MOVE BODY】 SHAPE45 20:45~21:30 横山 明日花														
15																			
30																			
45																			
22:00																			
15																			

休館日

□…有料 ■…新プログラム ■…ステップ台使用
 Aスタジオ 50名 / Bスタジオ 45名 (●) ステップレッスン 40名 (●)