

## ◆ 2022年4月～ 南行徳店 スタジオスケジュール 確定版 ◆

## 【スケジュール編成テーマ】

- ①気軽にアクティブな動作で汗を掛けるレッスンの積極導入
- ②技術習得系／カルチャー系レッスンの有料化
- ③新レッスン／新インストラクター積極導入

### 【表示説明】

## ➡ 暫定版からの変更点

赤字 ➡ 暫定版からの変更部分

**※週替わり エアロ／ステップは**

**奇数日⇒ステップ実施 偶数日⇒エアロ実施です。**

※例) 4月1日(金)⇒ステップ°実施

**この数字が奇数か偶数かで実施内容が決まります。**

| 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                                                    | ジム                                                      | プールA | プールB | Aスタジオ                                | Bスタジオ                                | ジム | プールA | プールB | Aスタジオ                                | Bスタジオ                                | ジム | プールA | プールB | Aスタジオ                                | Bスタジオ                                        | ジム | プールA | プールB | Aスタジオ | Bスタジオ                                | ジム | プールA | プールB | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | プールA | プールB |     |  |  |  |  |
| 09:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 10:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    | ヨガ45<br>10:00～10:45<br>内田 美子                             | 太極拳45<br>10:00～10:45<br>小林 健一                           |      |      | ヨガ45<br>10:00～10:45<br>堀田 美紀         | シェイピング30<br>09:50～10:20<br>藤野 有里     |    |      |      | エアロ1<br>10:00～10:40<br>日暮 友里         | 太極拳45<br>10:00～10:45<br>小林 健一        |    |      |      | ZUMBA<br>10:00～10:45<br>飯岡 康子        | 週替わり<br>エアロ1 / スタッフ1<br>10:00～10:40<br>飯山 大輔 |    |      |      |       | キッズ<br>体育のミカ<br>キッズ<br>09:30～10:30   |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    | 予約                                                       | 予約                                                      |      |      | 予約                                   | 予約                                   |    |      |      | 予約                                   | 予約                                   |    |      |      | 予約                                   | 予約                                           |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 11:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    | 【MOVE BODY】<br>POWERS45<br>11:05～11:50<br>西尾 友子          | 【有料】<br>太極拳スクール4 5<br>11:00～11:45<br>小林 健一              |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    | 予約                                                       | 予約                                                      |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 12:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    | ZUMBA<br>12:10～12:55<br>撮影                               | 健康工－630<br>12:20～12:50<br>岡本 由香                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    | 予約                                                       | 予約                                                      |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 13:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    | 得銀リズムダイエット45<br>13:15～14:00<br>小林 亮子                     | 得銀リズム<br>13:15～13:30<br>松本 健一                           |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    | 予約                                                       | 予約                                                      |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 14:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    | フレックスストレッチ<br>14:20～14:50<br>西尾 友子                       | 【無料】BODY CHANGE<br>F-111313-430<br>14:10～14:40<br>堀田 美紀 |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    | 予約                                                       | 予約                                                      |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 16:00 | キッズ<br>体育のミカ<br>キッズ<br>15:30～16:30                       | キッズ<br>ストリートダンス<br>キッズ<br>15:30～16:30                   |      |      | キッズ<br>体育のミカ<br>キッズ<br>15:30～16:30   | キッズ<br>体育のミカ<br>キッズ<br>15:30～16:30   |    |      |      | キッズ<br>体育のミカ<br>キッズ<br>15:30～16:30   | キッズ<br>体育のミカ<br>キッズ<br>15:30～16:30   |    |      |      | キッズ<br>体育のミカ<br>キッズ<br>15:30～16:30   | キッズ<br>チアダンス<br>キッズ<br>15:30～16:30           |    |      |      |       | キッズ<br>体育のミカ<br>キッズ<br>15:30～16:30   |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 17:00 | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                     | キッズ<br>ストリートダンス<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                 |      |      | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30 | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30 |    |      |      | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30 | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30 |    |      |      | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30 | キッズ<br>チアダンス<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30         |    |      |      |       | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30 |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 18:00 | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30                     | キッズ<br>ストリートダンス<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30                 |      |      | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30 | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30 |    |      |      | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30 | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30 |    |      |      | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30 | キッズ<br>チアダンス<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30         |    |      |      |       | キッズ<br>体育のミカ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30 |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 19:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    | UNIVERSAL MUSIC<br>WORLD DANCE<br>H I R O<br>19:10～19:55 | 【MOVE BODY】<br>FIGHT30<br>19:30～20:00<br>飯岡 康子          |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    | 予約                                                       | 予約                                                      |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 20:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>POWERS45<br>20:15～21:00<br>飯岡 康子          | 健康工－630<br>20:20～20:50<br>松本 健一                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    | 予約                                                       | 予約                                                      |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 21:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    | オリジナルストリートダンス<br>21:15～22:00<br>H I R O                  | 【無料】BODY CHANGE<br>F-111313-430<br>21:15～21:45<br>堀田 美紀 |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    | 予約                                                       | 予約                                                      |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 22:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |
| 23:00 |                                                          |                                                         |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                      |    |      |      |                                      |                                              |    |      |      |       |                                      |    |      |      |       |       |    |      |      |     |  |  |  |  |