２０２０年４月スタート　　レッスンスケジュール

月曜日

Aスタジオ
- エアロ１ 10:30〜11:10 河内 陽子
- ヨガ45 11:25〜12:10 林 尚美
- HULA HULA 12:20〜13:05 堀田 大輔
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 13:15〜14:00 青松 勇守
- DDD STYLE HIPHOP 14:15〜15:00 ＮＡＯ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:10〜15:55 ＮＡＯ
- パワーラッシュ45 18:30〜19:15 島中 隆雄
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30〜20:15 山内 秀美 整理券
- BAILA BAILA45 20:35〜21:20 山内 秀美

Bスタジオ
- Care Yoga45 10:20〜11:05 林 尚美
- 【Hip Make Dance】 BUMBUM 11:20〜12:05 河内 陽子
- スリムボクシング45 12:15〜13:00 青松 勇守
- 太極拳60 13:10〜14:10 樋口 淑子
- ファーストピクス 14:25〜15:05 藤井 祥子
- STYLE UP YOGA 15:15〜16:00 藤井 祥子
- ベリーダンス フィットネス 18:25〜19:10 草西 史子
- STYLE UP YOGA 19:25〜20:10 青松 勇守
- スリムボクシング30 20:20〜20:50 青松 勇守
- ストリートダンス60 21:00〜22:00 ＫＥＩＫＯ

Bジム
- お腹スッキリ 11:20〜11:35
- ｼｪｲﾋﾟﾝｸﾞ１５ 11:40〜11:55
- 筋活体操 12:45〜13:00
- フレックスストレッチ20 13:10〜13:30
- 太極拳スクール 〜42式〜 14:20〜15:05 樋口 淑子 [有料]
- 太極拳スクール 〜24式・32式剣〜 15:15〜16:00 樋口 淑子 [有料]
- TRAINING CLUB 19:35〜19:50
- TRAINING CLUB 19:55〜20:10

プール
- アクアダンス30 11:30〜12:00 次田 侑紀江
- スイミングスクール60 12:30〜13:30 柴田 英孝 [有料]
- ウォーク＆ジョグ・ベーシック 18:30〜18:50 片山 恒一
- 初級クロール30 19:00〜19:30 柴田 英孝

火曜日

Aスタジオ
- ベリーダンス フィットネス 10:25〜11:10 内野 瑠美子
- ステップ１ 11:25〜12:05 内野 瑠美子 整理券
- Care Yoga30 12:25〜12:55 海野 陽子
- BAILA BAILA45 13:10〜13:55 中井 英人 整理券
- エアロ２ 14:10〜15:00 海野 陽子
- ヨガ60 15:15〜16:15 高木 三枝
- ヨガスクール 16:25〜17:55 高木 三枝 [有料]
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 18:35〜19:20 冨岡 広希
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30〜20:15 西田 整理券
- SPARTAN WORKOUT30 20:30〜21:00 徳安 哲也 整理券
- エアロ２ 21:10〜22:00 東 芳江

Bスタジオ
- ファーストピクス 10:20〜11:00 田中 友美子
- 美姿勢ワークアウト 11:15〜12:00 海野 陽子
- メリハリABS 12:15〜12:35
- メリハリHIP 12:40〜13:00
- アロマヒーリングストレッチ45 13:15〜14:00 青松 勇守
- DDDハウスワークアウト 14:10〜14:55 中井 英人
- PILATES Inner Design45 15:10〜15:55 中井 英人
- ステップ２ 18:25〜19:15 松原 広治
- PILATES BODY MAKE45 19:35〜20:20 冨岡 広希
- Care Yoga30 20:35〜21:05 冨岡 広希
- 美カラテFit 21:15〜22:00 窪 桃乃

Bジム
- お気軽お腹 14:20〜14:35
- フレックスストレッチ20 14:45〜15:05
- 下半身シェイプ 19:30〜19:45
- お気軽お腹 19:50〜20:05
- TRAINING CLUB 20:25〜20:40
- TRAINING CLUB 20:45〜21:00

プール
- アクアダンス30 11:00〜11:30 中村 知見

水曜日

Aスタジオ
- エアロ１ 10:25〜11:05 加藤 良
- エアロ２ 11:20〜12:10 加藤 良
- BAILA BAILA45 12:25〜13:10 竹若 典子
- パワーラッシュ30 13:20〜13:50 片山 恒一
- ステップ１ 14:10〜14:50 竹若 典子 整理券
- オリジナルピラティス45 15:05〜15:50 冨岡 広希
- マットピラティススクール４５ 16:00〜16:45 冨岡 広希 [有料]
- パワーラッシュ30 18:50〜19:20 窪 桃乃
- ファイティングラッシュ45 19:35〜20:20 青松 勇守
- ZUMBA 20:30〜21:15 梶原 ゆい
- エアロ１ 21:30〜22:10 加藤 良

Bスタジオ
- SQUEEZE YOGA 10:30〜11:00 ＫＥＩＫＯ
- 美姿勢ワークアウト 11:15〜12:00 ＫＥＩＫＯ
- ｼｪｲﾋﾟﾝｸﾞ１５ 12:20〜12:35
- アクティブストレッチ 12:45〜13:15 冨永 翔子
- Care Yoga30 13:25〜13:55 竹若 典子
- 美姿勢ワークアウト 14:10〜14:55 冨岡 広希
- HIPHOP60 15:05〜16:05 ＱＵＥ
- ヨガ60 18:25〜19:25 南部 若菜
- Care Yoga45 19:40〜20:25 南部 若菜
- Ｄｉｅｔ Club 20:40〜21:10 窪 桃乃
- オリジナルピラティス45 21:20〜22:05 川下 栄治

Bジム
- TRXトライアル20 11:20〜11:40
- TRXフローストレッチ 11:45〜12:05
- メリハリABS 19:40〜20:00
- メリハリUPPER BODY 20:05〜20:25
- ミット打ちボクシングスクール60 20:40〜21:40 青松 勇守 [有料]

プール
- アクアダンス45 11:45〜12:30 井上 大樹

木曜日

Aスタジオ
- 健康ストレッチ４５ 10:30〜11:15 北野 史
- エアロ１ 11:30〜12:10 北野 史 整理券
- SQUEEZE YOGA 12:25〜12:55 青松 勇守
- エアロ２ 13:10〜14:00 宮嵜 鈴子
- BAILA BAILA45 14:15〜15:00 山内 秀美 整理券
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 15:20〜16:05 山内 秀美
- Care Yoga30 18:30〜19:00 Ｒｉｈｏ
- DDD STYLE HIPHOP 19:15〜20:00 Ｒｉｈｏ
- パワーラッシュ45 20:10〜20:55 青松 勇守 整理券
- アドバンスエアロ 21:10〜22:10 大森 元

Bスタジオ
- エイジレスワークアウト 10:25〜11:10 宮嵜 鈴子
- ヨガ45 11:20〜12:05 林 尚美
- 社交ダンス60 12:15〜13:15 井上 裕次郎
- アクティブストレッチ 13:25〜13:55 古籔 奈菜子
- 美カラテFit 14:10〜14:55 徳安 哲也
- やさしいフリースタイルダンス 15:10〜15:55 ＮＡＯ
- キックシェイプ30 18:40〜19:10 永井 光
- アクティブストレッチ 19:25〜19:55 永井 光
- 【Hip Make Dance】 BUMBUM 20:05〜20:50 大森 元
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 21:10〜21:55 青松 勇守

Bジム
- TRXフローストレッチ 12:25〜12:45
- TRXオールワークアウト 12:50〜13:10
- TRXトライアル20 20:10〜20:30
- TRXカーディオサーキット 20:35〜20:55
- アロマヒーリングストレッチ20 21:05〜21:25

プール
- アクアダンス45 14:25〜15:10 宮嵜 鈴子

土曜日

Aスタジオ
- エアロ１ 10:30〜11:10 草西 史子
- ヨガ60 11:25〜12:25 高木 三枝
- ベリーダンス フィットネス 12:40〜13:25 草西 史子 整理券
- パワーラッシュ45 13:40〜14:25 永井 光 整理券
- BAILA BAILA45 14:45〜15:30 山本 哲矢 整理券
- Care Yoga45 15:45〜16:30 山本 哲矢
- アドバンスステップ 16:45〜17:45 竹若 典子 整理券
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:00〜18:45 竹若 典子
- YOGA flow スクール 19:00〜20:15 南部 若菜 [有料]

Bスタジオ
- バレエ60 10:20〜11:20 藤本 華奈
- HULA HULA 11:35〜12:20 草西 史子 整理券
- STYLE UP YOGA 12:45〜13:30 高木 三枝
- ストリートダンス60 13:40〜14:40 ｋｕｒｉｐｏｎ
- キックシェイプ45 14:55〜15:40 青松 勇守
- PILATES BODY MAKE45 15:50〜16:35 海野 陽子
- Functional Sequence YOGA 16:50〜17:35 海野 陽子
- アロマヒーリングストレッチ45 17:50〜18:35 青松 勇守

Bジム
- TRAINING CLUB 12:45〜13:00
- TRAINING CLUB 13:05〜13:20
- TRXオールワークアウト 13:35〜13:55
- TRXフローストレッチ 14:00〜14:20
- メリハリABS 14:50〜15:10
- メリハリUPPER BODY 15:15〜15:35
- ミット打ちボクシングスクール60 15:55〜16:55 青松 勇守 [有料]

プール

日曜日

Aスタジオ
- Care Yoga45 10:40〜11:25 山本 哲矢
- エアロ１ 11:40〜12:20 山本 哲矢
- ZUMBA 12:35〜13:20 城 朱美
- ファイティングラッシュ45 13:35〜14:20 徳安 哲也
- パワーラッシュ45 14:35〜15:20 徳安 哲也 整理券
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:30〜16:15 西田 整理券
- ストリートダンス60 16:30〜17:30 西田

Bスタジオ
- 気功60 10:30〜11:30 井手口 博登
- STYLE UP YOGA 11:40〜12:25 杉山 憲子
- HULA HULA 12:40〜13:25 杉山 憲子
- ベリーダンス フィットネス 13:40〜14:25 河内 陽子
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 14:40〜15:25 中村 知見
- 美カラテFit 15:40〜16:25 永井 光 整理券

Bジム
- ｼｪｲﾋﾟﾝｸﾞ１５ 12:30〜12:45
- ｽﾄﾚｯﾁ１５ 12:50〜13:05
- TRXオールワークアウト 14:40〜15:00
- TRXフローストレッチ 15:05〜15:25

プール