

2024年4月レッスンスケジュール暫定版

※諸事情により変更になる場合もございます。

新プログラム

	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スタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00																						10:00
15																						15
30																						30
45	ヨガ75 10:00~11:15 阪本 のりこ	はじめてBAILA BAILA30 10:35~11:05 遠藤 かおり	有料 初級クローラ& 背泳ぎスクール 45 10:45~11:30 大崎 拓朗	ヨガ60 10:00~11:00 知久 浩典	気功45 ~養生気功~ 10:20~11:05 那須 順子		【MOVE BODY】 POWER45 10:10~10:55 小林 元気	新プログラム 【MOVE BODY】 DANCE30 10:20~10:50													45	
11:00																						11:00
15																						15
30																						30
45	新プログラム FAST WALK30 11:35~12:05 齋藤 航	HULA HULA 11:25~12:10 遠藤 かおり	有料 スイムスキル アップスクール 45 11:35~12:20 大崎 拓朗	新プログラム FAST WALK45 11:20~12:05 知久 浩典	太極拳60 ~24式+32式~ 11:25~12:25 那須 順子		アクティブ ストレッチ 11:15~11:45 平野 莉子	ZUMBA 11:10~11:55 Marie													45	
12:00																						12:00
15																						15
30	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:20~13:05 齋藤 航	HULA HULA 有料クラス30 12:25~12:55 遠藤 かおり	スイミング サークル30 12:25~12:55 大崎 拓朗	エアロ1 12:25~13:05 大谷 知加			マーシャル オリジナル30 12:05~12:35 平野 莉子	ヒーリング ストレッチ30 12:15~12:45 沼田 加寿子													30	
45																						45
13:00																						13:00
15																						15
30	【MOVE BODY】 SHAPE30 13:25~13:55 齋藤 航																					30
45																						45
14:00																						14:00
15																						15
30	【MOVE BODY】 POWER45 14:15~15:00 小林 元気	はじめてバレエ スクール30 14:00~14:30 古園井 美果		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:50~14:35 めり			エアロ1.5 13:45~14:30 森 恵里佳															30
45																						45
15:00																						15:00
15																						15
30	【MOVE BODY】 FIGHT30 15:20~15:50	やさしいバレエ 14:45~15:30 古園井 美果		【MOVE BODY】 POWER30 14:30~15:00 大川 薫			エアロ1.5 14:55~15:40 森 恵里佳															30
45																						45
16:00																						16:00
15																						15
30	【MOVE BODY】 SHAPE30 16:10~16:40 古園井 美果	有料 やさしいセンター レッスンスクール 15:40~16:10 古園井 美果		【MOVE BODY】 DANCE30 15:20~15:50			エアロ1.5 16:10~16:45 森 恵里佳															30
45																						45
17:00																						17:00
15																						15
30	【MOVE BODY】 POWER30 17:00~17:30 クニオキ	やさしい HIPHOP 18:50~19:35 クニオキ		【MOVE BODY】 POWER45 16:15~17:00 MIEKO			エアロ1.5 17:00~17:35 森 恵里佳															30
45																						45
18:00																						18:00
15																						15
30																						30
45																						45
19:00																						19:00
15	【MOVE BODY】 HIPHOP 19:00~19:30 クニオキ			【MOVE BODY】 POWER30 19:05~19:35 クニオキ			【MOVE BODY】 CONDITION30 19:05~19:35	新プログラム SPARTAN BODY15 19:25~19:40														15
30																						30
45																						45
20:00																						20:00
15	ステップ2 19:50~20:40 高田 巖	マーシャル オリジナル 30 20:00~20:30 知久 浩典		【MOVE BODY】 POWER45 19:55~20:40			【MOVE BODY】 POWER45 20:00~20:30															15
30																						30
45																						45
21:00																						21:00
15	有料 エアロ2 ~standard~ 60 20:55~21:55 高田 巖	ヨガ45 20:50~21:35 知久 浩典		【MOVE BODY】 POWER30 21:25~21:55 Rei			【MOVE BODY】 POWER30 21:00~21:45															15
30																						30
45																						45
22:00																						22:00

休館日