2022年確定版4月スケジュール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
太極拳45 09:50～10:35 落合　郁子	エアロ１ 09:55～10:35 尚武		水慣れ20 09:55～10:15 登録なし	
			オリジナル30 サーキット 10:30～11:00 越後　和美	
ヨガ45 10:55～11 薬袋　利恵子	【有料】 身体機能向上 トレーニング 10:45～11:15 尚武			
			アクア ダンス45 11:15～12:00 越後　和美	
健康エール30 12:10～12:40 野澤　郁織	ベリーダンス フィットネス 11:50～12:35 相沢　香			
			[有料] 初級クロール ＋60 （テクニック） 12:10～13:10 藤林　真人	
【MOVEBODY】 POWER30 13:00～13:30 野澤　郁織	やさしい ジャズダンス 12:50～13:35 相馬　和志			
			[有料] 中級4泳法60 （泳ぎこみ） 13:15～14:15 藤林　真人	
【MOVE BODY】 FIGHT30 13:50～14:20 野澤　郁織				
	【有料】 バレエ75 13:55～15:10 相馬　和志			[ベビー】 スイミング ベビー 14:30～15:15
【キッズ】 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	【キッズ】 ダンス キッズ 15:30～16:30 四木　直子			[キッズ] スイミング キッズ 15:15～16:15
【キッズ】 体育ミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	【キッズ】 ダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30 四木　直子			[キッズ] スイミング ジュニアⅠ 16:15～17:15
【キッズ】 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	【キッズ】 ダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30 四木　直子			[キッズ] スイミング ジュニアⅡ 17:15～18:15
				[キッズ] スイミング ジュニアⅢ 18:15～19:15
【MOVE BODY】 POWER45 19:25～20:10 栗原　浩一	FULLSTEP MOVEMENT 19:20～20:05 種市　沙東梢		[有料] 初心者30 19:30～20:00 弘内　玄	
シェイピング 45 20:30～21:15 栗原　浩一	カラダしぼる YOGA45 20:20～21:05 種市　沙東梢		[有料] 初級30 20:05～20:35 弘内　玄	
			[有料] 中級45 20:40～21:25 弘内　玄	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:00～10:45 長谷川　昌美	ヒーリング ストレッチ30 10:10～10:40 ハルナ			[キッズ] 幼稚園授業 10:00～10:45
HULA HULA 11:10～11:55 ハルナ	エアロ２ Standard 11:10～12:00 長谷川　昌美	肩らく体操 11:00～11:20川村　麗呼紀 肩らく体操 11:20～11:30川村　麗呼紀		[ベビー】 スイミング ベビー 10:45～11:30
		ストレッチ15 12:00～12:15 登録なし ストレッチ15 12:15～12:30 登録なし		[キッズ] スイミング キッズ 11:30～12:30
BAILA BAILA45 12:30～13:15 こいし みつこ	メリハリHIP 12:20～12:40 菅原　里沙 メリハリABS 12:40～13:00 菅原　里沙		[有料] 中上級 4泳法60 （泳ぎこみ） 12:35～13:35 谷田　郁子	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45～14:30 こいし みつこ	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:30～14:15 菅原　里沙		ウォーク＆ ジョグ30 13:45～14:15 蓮　三恵	
			アクア ダンス30 14:25～14:55 蓮　三恵	
【キッズ】 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	[キッズ] バレエ キッズ 15:30～16:30 野田　香織			[キッズ] スイミング キッズ 15:15～16:15
【キッズ】 体育ミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	[キッズ] バレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30 野田　香織			[キッズ] スイミング ジュニアⅠ 16:15～17:15
【キッズ】 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	[キッズ] バレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30 野田　香織			[キッズ] スイミング ジュニアⅡ 17:15～18:15
				[キッズ] スイミング ジュニアⅢ 18:15～19:15
BAILA BAILA45 19:00～19:45 森川　由美子	【CARDIOトレーニング】 ZONE 19:10～19:55 ｋａｎａｋｏ			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20～21:05 ｋａｎａｋｏ	メリハリHIP 20:15～20:35 田中　敏史 メリハリABS 20:35～20:55 田中　敏史			
【MOVE BODY】 FIGHT45 21:20～22:05 野澤　郁織	[有料] HIPHOP45 21:15～22:00 ｋａｎａｋｏ			

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
エアロ１ 10:00～10:40 井上　恵	バレエ45 09:50～10:35 加藤　理恵			
筋活体操 11:00～11:15 川村　麗呼紀 筋活体操 11:15～11:30 川村　麗呼紀	[有料] バレエ ～ヴァリエーション～ 10:50～11:35 加藤　理恵			[キッズ] 幼稚園授業 10:45～11:30
				[ベビー】 スイミング ベビー 11:30～12:15
骨盤リズム ダイエット45 11:50～12:35 龍野　晴香	アクティブ ストレッチ 11:55～12:25 菅原　里沙		クロール30 12:10～12:40 矢野　貴寛	
	ベリーダンス フィットネス 12:55～13:40 龍野　晴香		[有料] 初中級4泳法 12:45～13:30 矢野　貴寛	[キッズ] スイミング キッズ 12:15～13:15
【MOVE BODY】 POWER30 13:15～13:45 菅原　里沙				
健康エール30 14:05～14:35 菅原　里沙			アクアダンス 45 14:10～14:55 山下　聡志	
【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 15:15～16:15
【キッズ】 体育ミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	[キッズ] チアダンス 選抜75 16:15～17:30			[キッズ] スイミング ジュニアⅠ 16:15～17:15
【キッズ】 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	[キッズ] チアダンス 選抜90 17:30～19:00			[キッズ] スイミング ジュニアⅡ 17:15～18:15
				[キッズ] スイミング ジュニアⅢ 18:15～19:15
エアロ１ 19:10～19:50 津田　高行	ヴィンヤサ スタイル ヨガ45 19:15～20:00 森田　昌治		平泳ぎ30 19:30～20:00 矢野　貴寛	
エアロ２ Standard 20:10～21:00 津田　高行	ルーシー ダットン30 20:20～20:50 森田　昌治			
	【MOVE BODY】 FIGHT30 21:15～21:45 渥美　修斗			

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
太極拳45 10:00～10:45 羅　競	カラダしぼる YOGA45 09:55～10:40 清永　亜希子			
[有料] 太極拳75 10:55～12:10 羅　競	やさしい ジャズダンス 11:00～11:45 渡辺　知英子			[ベビー】 スイミング ベビー 10:45～11:30
【MOVE BODY】 POWER30 12:30～13:00 松原　香	[有料] ジャズダンス 基礎45 12:00～12:45 渡辺　知英子			[キッズ] スイミング キッズ 11:30～12:30
ステップ１ 13:20～14:00 斉藤　朋子	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:20～13:50 松原　香			
骨盤リズム ダイエット45 14:15～15:00 浜口　奈月	カラダほぐす YOGA45 14:20～15:05 斉藤　朋子		[初心者] 水慣れ20 14:05～14:25	
【キッズ】 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	[キッズ] チアダンス キッズ 15:40～16:40			[キッズ] スイミング キッズ 15:15～16:15
【キッズ】 体育ミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	[キッズ] チアダンス ジュニアⅠ 16:40～17:40			[キッズ] スイミング ジュニアⅠ 16:15～17:15
【キッズ】 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	[キッズ] チアダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40			[キッズ] スイミング ジュニアⅡ 17:15～18:15
				[キッズ] スイミング ジュニアⅢ 18:15～19:15
BAILA BAILA45 19:10～19:55 髙　いづみ	PILATES BODY MAKE45 19:20～20:05 岩野　里美		初中級 バタフライ 19:30～20:00 中島　みなみ	
【MOVE BODY】 POWER45 20:15～21:00 栗原　浩一	カラダほぐす YOGA30 20:20～20:50 岩野　里美			
	【MOVE BODY】 FIGHT30 21:15～21:45 鹿本　達也			

金曜日

休館日

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
				【キッズ】 スイミング
FULLSTEP MOVEMENT 10:00～10:45 長谷川　昌美	ヨガ45 10:10～10:55 千葉　博美			[キッズ] スイミング キッズ 10:15～11:15
【MOVE BODY】 POWER45 11:15～12:00 松原　香	HULA HULA 11:20～12:05 奈良　夢			[キッズ] スイミング ジュニアⅠ 11:30～12:30
骨盤リズム ダイエット45 12:25～13:10 奈良　夢	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:30～13:15 松原　香			[キッズ] スイミング ジュニアⅡ 12:30～13:30
BAILA BAILA45 13:45～14:30 ハルナ	【CARDIOトレーニング】 ZONE 13:50～14:35 未定			[キッズ] スイミング ジュニアⅢ 13:30～14:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:00～15:45 ハルナ	カラダしぼる YOGA45 15:00～15:45 未定			[キッズ] スイミング キッズ ジュニアⅠ 15:00～16:00
【MOVE BODY】 POWER30 16:10～16:40 渥美　修斗	[キッズ] 空手 16:30～17:30			[キッズ] スイミング キッズ ジュニアⅠ 16:15～17:15
【MOVE BODY】 FIGHT45 17:10～17:55 渥美　修斗				
	[キッズ] 空手 中上級 17:30～19:00			[キッズ] スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
				[キッズ] スイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
【MOVE BODY】 POWER45 10:00～10:45 野澤　郁織	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:05～10:50 武守　佑真			[キッズ] スイミング ベビー 09:50～10:35
【MOVE BODY】 FIGHT45 11:15～12:00 野澤　郁織	ステップ１ 11:20～12:00 吉岡　茂広			[キッズ] スイミング キッズ ジュニアⅠ 11:00～12:00
エアロ２ 12:30～13:20 吉岡　茂広	【CARDIOトレーニング】 ZONE 12:35～13:20 長谷川　昌美			[キッズ] スイミング キッズ ジュニアⅠ 12:15～13:15
	カラダほぐす YOGA45 13:45～14:30 長谷川　昌美			[キッズ] スイミング ジュニアⅡ 13:30～14:30
BAILA BAILA45 14:45～15:30 Ｓｏｎｏｋｋａ				[キッズ] スイミング ジュニアⅢ 14:30～15:30
	[有料] バレエ120 15:10～17:10 広田　恵理子		[有料] 初心者30 15:35～16:05 弘内　玄	[有料] キッズスイム TOPスイマー 15:30～16:45 登録なし
			[有料] 初級30 16:10～16:40 弘内　玄	