武庫之荘店　4月暫定版スケジュール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	プールC
ヨガ60 10:00～11:00 広野　美香子 ［予約］	ベリーダンス フィットネス30 **09:50～10:20** Rummy **【有料】**				
	ベリーダンス フィットネス 10:30～11:15 Rummy ［予約］				
オリジナル ピラティス45 **11:20～12:05** 黒厚子　智子 ［予約］	**ビックルボール** 11:30～12:30 **【有料】**		四泳法入門30 10:35～11:05 寺井　忍		
			月替わり スイミングスクール 11:15～12:15 寺井　忍 **【有料】**		
エアロ１ 筋コンなし **12:20～13:00** 黒厚子　智子 ［予約］			アクアダンス30 12:25～12:55 井上　大樹		
ヨガ45 **13:15～14:00** **川口　伸枝** ［予約］	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:20～13:50 井上　大樹 ［予約］				
HULA HULA 14:20～15:05 堀内　彰子 ［予約］	~~スタートFit15 ～おなか引き締め～ 14:15～14:30~~ ~~スタートFit15 ～ヒップアップ～ 14:35～14:50~~				
体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30		
体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズダンス K-POPダンス 16:35～17:35		キッズスイミング 16:35～17:35		
体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズダンス K-POPダンス 17:40～18:40		キッズスイミング 17:40～18:40		
			キッズスイミング 18:45～19:45		
【MOVE BODY】 DANCE45 19:20～20:05 松野　優 ［予約］	HULA HULA 19:15～20:00 堀田　大輔 ［予約］				
【MOVE BODY】 FIGHT45 20:25～21:10 松野　優 ［予約］	カラダほぐす YOGA45 20:20～21:05 島田　真理 ［予約］				

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	プールC
BAILA BAILA45 09:55～10:40 規矩　圭造 ［予約］	カラダほぐす YOGA45 **10:00～10:45** ＪＵＮＫＯ ［予約］		ウォーク＆ジョグ30 10:00～10:30 苅山　奈保		
HATHA YOGA ディープ ブレス フロワ45 10:55～11:40 乾　真理子 ［予約］	エアロ１ 筋コンなし 11:05～11:45 加藤　良 ［予約］		ベビースイミング 11:00～11:45		幼稚園スイミング 10:40～11:25
エアロ２② Challenge 12:00～12:50 乾　真理子 ［予約］	ステップ１ 12:05～12:45 加藤　良 ［予約］				
~~アロマヒーリングストレッチ30 13:10～13:40 水本　晴歌 ［予約］~~	~~ストリートオールジャンルダンススクール 13:10～13:40 中西　真理子 **【有料】**~~				
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:55～14:40 中西　真理子 ［予約］	バレエスクール 14:00～15:00 萬谷　沙依 **【有料】**		アクアダンス30 14:00～14:30 Ryo		
体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズチアダンスキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30		
体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:35～17:35		キッズスイミング 16:35～17:35		
体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:35～18:35		キッズスイミング 17:40～18:40		
			キッズスイミング 18:45～19:45		
エアロ２① Standard 19:30～20:20 佐藤　美由紀 ［予約］	~~SPARTAN CIRCUIT15 19:25～19:40~~ Punch'n Kick15 19:45～20:00 限界HUKKIN 20:05～20:20				
【MOVE BODY】 POWER45 20:40～21:25 左川　真凛 ［予約］	ZUMBA 20:35～21:20 岡山　裕介 ［予約］				

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	プールC
	~~スタートFit20 ～おなか引き締め～ 10:00～10:20~~		アクアダンス30 10:00～10:30 後藤　圭那		
MAT PILATES45 10:15～11:00 Shoco ［予約］	~~アロマヒーリング ストレッチ30 10:35～11:05~~ 松野　優 ［予約］				幼稚園スイミング 10:40～11:25
BAILA BAILA45 11:20～12:05 佐藤　美由紀 ［予約］	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:25～12:10 松野　優 ［予約］		スイムスキル30 11:00～11:30 北田　麻子	ベビースイミング 11:00～11:45	
			スイムクリニック60 11:45～12:45 北田　麻子 **【有料】**		
HIPHOP45 12:25～13:10 **MITSURU** ［予約］	エアロ１ 筋コンなし 12:30～13:10 佐藤　美由紀 ［予約］				
【MOVE BODY】 FIGHT30 13:30～14:00 桐村　友美 ［予約］	姿勢改善 サークル 13:40～14:30 Shoco **【有料】**				
【MOVE BODY】 POWER30 14:20～14:50 桐村　友美 ［予約］					
体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30		
体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズ空手 16:30～17:30		キッズスイミング 16:35～17:35		
体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズ空手 ジュニアⅡ 17:35～18:35		キッズスイミング 17:40～18:40		
			キッズスイミング 18:45～19:45		
BAILA BAILA45 **19:20～20:05** **YOSHI** ［予約］	限界HUKKIN 19:05～19:20 Punch'n Kick15 19:25～19:40 【MOVE BODY】 FIGHT45 19:55～20:40 並木　啓 ［予約］				
【MOVE BODY】 DANCE30 20:20～20:50 YOSHI ［予約］					
【MOVE BODY】 POWER30 21:10～21:40 並木　啓 ［予約］	ローラー ピラティス45 20:55～21:40 岡田　春奈 **【有料】**				

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	プールC
ヒーリング ストレッチ45 **10:15～11:00** 梶原　ゆい ［予約］	太極拳60 10:00～11:00 大野　一恵 ［予約］				
エアロ１ 筋コンなし 11:30～12:10 中井　英人 ［予約］	**ZUMBA** **11:20～12:05** **梶原　ゆい** ［予約］		スイムスクール45 10:35～11:20 北田　麻子 **【有料】**		
オリジナル コンディショニング 45 12:30～13:15 中井　英人 ［予約］	**ヨガ60** **12:30～13:30** 押谷　えりか		スイムスクール60 11:30～12:30 北田　麻子 **【有料】**		
週替わり 有料スクール 13:35～14:20 中井　英人 **【有料】**	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 YOSHI ［予約］		アクアダンス30 13:15～13:45 Ryo		
			キッズ幼稚園授業 (園児) 14:00～15:00		
体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ 15:30～16:30 清水　佐織		キッズスイミング 15:30～16:30		
体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズバレエ 16:35～17:35 清水　佐織		キッズスイミング 16:35～17:35		
体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズバレエ 17:35～18:35 清水　佐織		キッズスイミング 17:40～18:40		
	限界HUKKIN 19:10～19:25		キッズスイミング 18:45～19:45		
フリースタイル ダンス 19:30～20:15 ＫＥＩＫＯ ［予約］	アクティブストレッチ **19:35～20:05** 桐村　友美 ［予約］				
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:35～21:20 ＫＥＩＫＯ ［予約］	【MOVE BODY】 SHAPE30 **20:25～20:55** 桐村　友美 ［予約］				
	【MOVE BODY】 FIGHT30 21:10～21:40 桐村　友美 ［予約］		スイムスキル60 21:00～22:00 橋本　真幸 **【有料】**		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	プールC
体育のミカタ キッズ 09:20～10:20			キッズスイミング 09:30～10:30		
体育のミカタ ジュニアⅠ 10:25～11:25	ストリートダンス キッズ 10:25～11:25		キッズスイミング 10:35～11:35		
体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30	ストリートダンス ジュニアⅠ 11:30～12:30		キッズスイミング 11:40～12:40		
体育のミカタ ジュニアⅢ 12:35～13:35	ベリーダンスフィットネス有料レッスン 12:45～13:30 山内　秀美 ［有料］		キッズスイミング 12:45～13:45		
ベリーダンス フィットネス 13:55～14:40 山内　秀美 ［予約］	エアロ１ 筋コンなし 13:45～14:25 白木　英里 ［予約］		キッズスイミング 13:50～14:50		
【MOVE BODY】 DANCE30 15:00～15:30 山内　秀美 ［予約］	MAT PILATES45 14:40～15:25 白木　英里 ［予約］		キッズスイミング 14:55～15:55		
【MOVE BODY】 FIGHT30 **15:50～16:20** 杉本　亘 ［予約］	カラダほぐす YOGA45 15:45～16:30 白木　英里 ［予約］		キッズスイミング 16:10～17:10		
【MOVE BODY】 POWER45 16:45～17:30 杉本　亘 ［予約］			キッズスイミング 17:10～18:10		
ストレッチ30 17:50～18:20 **大西　菜々美** ［予約］	ストリートダンス スクール75 18:15～19:30 ｋｕｒｉｐｏｎ **【有料】**		キッズスイミング 18:10～19:10		
みんのオリジナル エアロ 18:40～19:30 佐藤　美由紀 **【有料】**			キッズスイミング 19:10～20:10		

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	プールC
体育のミカタ キッズ 09:20～10:20			キッズスイミング 09:30～10:30	ベビースイミング 09:30～10:15	
体育のミカタ ジュニアⅠ 10:25～11:25	卓球ジュニア 10:25～11:25		キッズスイミング 10:35～11:35		
体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30	卓球キッズ 11:30～12:30		キッズスイミング 11:40～12:40		
体育のミカタ ジュニアⅢ 12:35～13:35	**リラックスヨガ45** **13:00～13:45** **寺野　美香** ［予約］		キッズスイミング 12:45～13:45		
シェイピング30 13:50～14:20 杉本　亘 ［予約］	ヨガ45 14:00～14:45 **寺野　美香** ［予約］		キッズスイミング 13:50～14:50		
BAILA BAILA45 14:35～15:20 佐藤　美由紀 ［予約］			キッズスイミング 14:55～15:55		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:35～16:20 川原　恭代 ［予約］					
【MOVE BODY】 FIGHT45 16:35～17:20 杉本　亘 ［予約］	ｽﾄﾘｰﾄｵｰﾙｼﾞｬﾝﾙ ﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ 16:35～17:35 川原　恭代 **【有料】**				

4月新プログラム …

プログラム変更 …

時間/担当者変更 … **該当箇所を赤太字表記**

時間/担当者＆プログラム変更 … **該当箇所を赤太字表記**