12月スケジュール

有料レッスン（550円）　有料スクール
動的レッスン　静的レッスン

～レッスン内容により定員数が異なります～

動的レッスン　Aスタジオ：38名／Bスタジオ：22名

静的レッスン　Aスタジオ：42名／Bスタジオ：24名

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ヨガ60 07:10～08:10 林　尚美			
カラダほぐすYOGA45 10:10～10:55 的場　さゆり	太極拳60 10:00～11:00 棚橋真由美	笠松　清香 TRXストレッチ 10:50～11:10	
ZUMBA 11:20～12:05 的場さゆり	オリジナルピラティス45 11:20～12:05 平良　麻衣	笠松　清香 TRXワークアウト 11:20～11:40 笠松　清香 トータルリカバリー 11:50～12:10	スイミングスクール60 11:00～12:00 北田　麻子
エアロ1 12:35～13:15 梶原　ゆい	美活SHAPE30 12:35～13:05 柴山　美由紀	ピラティススクール 12:25～13:25 平良　麻衣	スイミングスクール60 12:15～13:15 北田　麻子
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:40～14:25 平良　麻衣	バレエ60 13:35～14:35 中川　真弓		
ヨガ60 14:50～15:50 高木　三枝	DDD有料スクール 15:10～16:10 YOSHI		
	キッズバレエジュニアⅠ 16:30～17:30	ピラティススクール 17:00～18:00 的場さゆり	
【MOVE BODY】POWER 45 18:30～19:15 岩城　彩	キッズバレエジュニアⅠ 17:30～18:30		
フリースタイルダンス45 19:40～20:25 愛海	カラダしぼるYOGA45 19:35～20:20 田原　里恵	TRAINING CLUB 19:40～20:00 仲宗根　久美 美活STRETCH 20:15～20:35 仲宗根　久美	
エアロ2 Standard 20:45～21:35 田原　里恵	ヨガスクール 20:45～21:30 岡田　香奈		

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ2 Standard 07:10～08:00 松原　広治			
	太極拳45 9:35～10:20 村川　容子	外和田　梨帆 TRXワークアウト 10:40～11:00	
ファーストピクス 10:40～11:20 島田　真理	身体改善ヨガ 10:35～11:35 杉本　昇		
Mary style AERO 11:40～12:30 島田　真理	【MOVE BODY】FIGHT 30 12:00～12:30 岩城　彩	ベリーダンススクール 12:30～13:30 保原　佐佳	アクアダンス30 12:45～13:15 苅山　奈保
カラダワークショップ45 12:50～13:35 島田　真理	【MOVE BODY】POWER 30 12:55～13:25 岩城　彩	お腹シェイプ 14:00～14:20 京田　英悟	
小松 STYLE HIPHOP 14:05～14:50 小松奈三夏	ヨガ60 13:50～14:50 保原　佐佳	TRXストレッチ 14:30～14:50 京田　英悟	
ベリーダンスフィットネス 15:10～15:55 保原　佐佳	HIPHOPスクール 15:10～16:10 小松奈三夏	TRXワークアウト 15:00～15:20 京田　英悟	
HULA HULA 16:15～17:00 杉山　憲子	キッズ空手ジュニア 17:00～18:00		
HULAスクール 17:30～18:15 藤村　恵理			
ERI HULA 18:30～19:15 藤村　恵理	キックシェイプ30 18:40～19:10 岩城　彩		
【MOVE BODY】FIGHT 30 19:40～20:10 岩田　繁人	HATHA YOGA ディープブレスフロウ 19:30～20:15 藤村　恵理		
ノンストップBAILA BAILA45 20:30～21:15 石河　香	【MOVE BODY】POWER 45 20:35～21:20 岩田　繁人	岩田　繁人 美活STRETCH 21:35～21:55	

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ2 Standard 09:45～10:35 田原　里恵	オリジナルピラティス45 09:45～10:30 白木　英里		
松波 STYLE DANCE45 10:55～11:40 松波　美保	ヨガ45 11:00～11:45 田原　里恵	ピラティススクール 11:00～11:45 白木　英里	バタフライ入門30 11:30～12:00 柴田　英孝
BAILA BAILA 12:00～12:45 松波　美保	カラダほぐすYOGA45 12:05～12:50 白木　英里		少人数制スイミングスクール 12:10～13:00 柴田　英孝
真子style simple 13:00～13:40 真子	オリジナルピラティス30 13:10～13:40 松波　美保		
真子style challenge 14:00～14:50 真子	バレエ60 14:00～15:00 羽田佐貴子		
スキルアップスクール 15:15～17:15 真子	DDD有料スクール 15:10～16:10 松波　美保		キッズスイミング キッススイマー 15:30～16:30
	キッズストリートダンスキッズ 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:35～17:35
	キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:30～18:30	HULA HULA 18:30～19:15 美美	キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:40～18:40
エアロ1 18:35～19:15 平良　麻衣		女性限定 美活BOXING 19:30～19:50 岩城　彩	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:35～20:20 平良　麻衣	カラダほぐすYOGA45 19:40～20:25 美美	美活CYCLE 20:10～20:30 京田　英悟	
【MOVE BODY】FIGHT 45 20:40～21:25 藤原　将貴	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:45～21:15 平良　麻衣		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
自由な心のヨガ60 10:00～11:00 高島　るみ	BAILA BAILA45 10:15～11:00 YOSHI	柴山　美由紀 美活SHAPE 10:30～10:50	
オリジナルピラティス45 11:25～12:10 冨岡　広希	YOSHI STYLE DANCE～basic～ 11:20～12:05 YOSHI	美活STRETCH 11:05～11:25 柴山　美由紀	
TOMMY style fan basic AERO 12:30～13:20 冨岡　広希	YUKIMI STYLE DANCE60 12:30～13:30 YUKIMI		
THEエアロビクス 13:40～14:30 まり	骨盤リズムダイエット30 13:55～14:25 東園　昭子	笠松　清香 トータルリカバリー 14:00～14:20	アクアダンス30 14:00～14:30 saori
心と身体を整えるヨガ 14:45～15:45 東園　昭子	ステップ1 14:50～15:30 まり		
競技エアロフライトスクール 16:00～18:00 真子	YOGAスクール 16:00～16:45 ／ 機能改善スクール 16:30～17:30		
エアロ1 18:20～19:00 川下　栄治	【MOVE BODY】POWER 45 18:20～19:05 堤　明日香		
松波 STYLE DANCE45 19:20～20:05 松波　美保	オリジナルピラティス 19:25～20:10 川下　栄治		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:25～21:10 西田	BAILA BAILA45 20:30～21:15 松波　美保		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 21:30～22:15 西田	DDD有料スクール 21:30～22:30 松波　美保		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
的場style aerobic hard 10:00～10:50 的場さゆり	ヨガ60 10:00～11:00 岡田　香奈		キッズスイミングキッススイマー 9:30～10:30
ステップ1 11:20～12:00 的場さゆり	美活STRETCH 11:25～11:45		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 10:35～11:35
西田STYLE DANCE45 12:30～13:15 西田	美脚エクササイズ 12:05～12:25 キック シェイプ30 12:45～13:15 岩田　繁人		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 11:40～12:40
【MOVE BODY】FIGHT 45 13:40～14:25 藤原　将貴	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:35～14:20 西田	岩田　繁人 美活CYCLE 13:30～13:50 女性限定 美活BOXING 14:05～14:25 岩田　繁人	
【MOVE BODY】POWER 45 14:55～15:40 京田　英悟	エアロ1 14:50～15:30 津川　絵己		キッズスイミングキッススイマー 14:30～15:30
A.D.E～GEN style～ 16:05～16:55 大森　元	オリジナルピラティス45 16:00～16:45 津川　絵己		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 15:35～16:35
エアロビクスパフォーマンスクール 17:05～18:20 大森　元	ローラーコンディショニング 17:00～18:00 津川　絵己		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 16:40～17:40
エアロスクール 18:30～20:30 弘 真子	ダンス基礎スクール 18:40～19:40 石河　香		

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ノンストップBAILA BAILA45 10:10～10:55 竹若　典子	ヨガ60 10:00～11:00 麻中　千誓		キッズスイミングキッススイマー 9:30～10:30
石河 STYLE DANCE45 11:15～12:00 石河　香	オリジナルピラティス45 11:30～12:15 麻中　千誓		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 10:35～11:35
Yacch STYLE DANCE45 12:20～13:05 川原　恭代	【MOVE BODY】FIGHT 30 12:40～13:10 藤原　将貴		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 11:40～12:40
HIIT TRAINING 13:35～14:20 青松　勇守	ヨガ60 13:35～14:35 東園　昭子		
KICK& BOXING 14:45～15:45 青松　勇守	ステップ1 14:55～15:35 高島　リサ		
リサstyle AERO standard 16:05～16:55 高島　リサ	カラダしぼるYOGA45 16:10～16:55 青松　勇守		

※有料スクールの詳細につきましては別途「スクール一覧」をご確認ください。