横浜店　４月暫定版スケジュール

月曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 10:15～11:00 澤田　麻未 [予約]
- 美姿勢ワークアウト 11:20～12:05 澤田　麻未 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 12:25～13:10 ｋａｎａｋｏ [予約]
- HIPHOP45 13:30～14:15 ｋａｎａｋｏ [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 14:30～15:00 ｋａｎａｋｏ [予約]
- はじめてピックルボール 15:20～16:50 **[有料]**
- 【MOVE BODY】POWER45 19:10～19:55 村上　翔平 [予約]
- ステップ２ 20:15～21:05 桒田　江里子 [予約]

Bスタジオ
- エアロ１ 10:25～11:05 戸原　千波 [予約]
- 下半身シェイプ20 11:20～11:40
- お腹シェイプ20 11:45～12:05
- バレエ45 13:30～14:15 カモン　マヤ [予約]
- バレエ　やさしいヴァリエーション45 14:35～15:20 カモン　マヤ **[有料]**[予約]
- バレエ30～ポアント～ 15:35～16:05 カモン　マヤ **[有料]**[予約]
- ヨガ45 19:15～20:00 加藤　真実子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:20～20:50 村上　翔平 [予約]
- SPARTAN CIRCUIT20 21:05～21:25

プールA
- ウォーク＆ジョグ３０ 10:20～10:50 蔵本　洋美
- アクアダンス30 11:00～11:30 蔵本　洋美
- クロール 12:00～12:45 **柳澤　祥** **[有料]**
- バタフライ 12:50～13:35 **柳澤　祥** **[有料]**
- アクアダンス45 14:00～14:45 稲毛　友紀
- アクアミット+F30 19:30～20:00 滝澤　由久子
- アクアダンス30 20:05～20:35 滝澤　由久子

水曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 岡田　江梨 [予約]
- カラダしぼるYOGA45 **11:00～11:45** 浜口　奈月 [予約]
- ステップ１ **12:00～12:40** 浜口　奈月 [予約]
- MAT PILATES45 13:10～13:55 Ｓｏｎｏｋｋａ [予約]
- ノンストップBAILA BAILA45 14:10～14:55 Ｓｏｎｏｋｋａ [予約]
- 全国どこでもBAILA BAILAスクール60 15:15～16:15 Ｓｏｎｏｋｋａ **[有料]**[予約]
- 全国どこでもBAILA BAILAスクール60 16:30～17:30 Ｓｏｎｏｋｋａ **[有料]**[予約]
- BAILA BAILA45 **19:15～20:00** 渡辺　藤美恵 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 20:15～21:00 渡辺　藤美恵 [予約]

Bスタジオ
- ベリーダンススキルアップスクール 10:00～10:45 Ｍａｍｉ **[有料]**[予約]
- HULA HULA 11:00～11:45 Ｍａｍｉ [予約]
- ベリーダンスフィットネス 12:00～12:45 Ｍａｍｉ [予約]
- エアロ１ 13:10～13:50 浦谷　美帆 [予約]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 14:05～14:50 浦谷　美帆 [予約]
- DeNA チアダンススクール 15:30～16:30
- DeNA チアダンススクール 16:40～17:40
- DeNA チアダンススクール 17:50～18:50
- DeNA チアダンススクール 19:00～20:00
- 【MOVE BODY】FIGHT45 **20:25～21:10** 田中　敏史 [予約]

プールA
- 初級者スイム 10:50～11:35 JOE **[有料]**
- 中上級スイム 11:40～12:25 JOE **[有料]**
- ウォーク＆ジョグ30 13:30～14:00 蔵本　洋美
- アクアミット+F45 14:10～14:55 蔵本　洋美
- 平泳ぎ 20:00～20:45 **大木　涼平** **[有料]**
  - ５月より開催予定

木曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 10:00～10:45 奈良　夢 [予約]
- ヨガ45 11:00～11:45 大塚　ナミ [予約]
- エアロ１ 12:20～13:00 清永　亜希子 [予約]
- カラダほぐすYOGA30 13:15～13:45 清永　亜希子 [予約]
- MAT PILATES45 14:05～14:50 清永　亜希子 [予約]
- Punch'n Kick20 15:10～15:30
- お腹シェイプ15 15:40～15:55
- 【MOVE BODY】FIGHT30 **19:25～19:55** 井上　恵 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 **20:15～20:45** 井上　恵 [予約]
- MARTIAL FIGHT 21:00～22:00 須藤　友太郎 **[有料]**[予約] 2週目･4週目開催

Bスタジオ
- 太極拳60 09:50～10:50 落合　郁子 [予約]
- 健康エール15 11:05～11:20
- Punch'n Kick20 11:25～11:45
- お腹シェイプ15 11:55～12:10
- 姿勢メンテナンス 12:15～12:35
- HIPHOP45 13:10～13:55 クニオキ [予約]
- HIPHOPスクール45 14:10～14:55 クニオキ **[有料]**[予約]
- バレエスクール100 15:15～16:55 カモン　マヤ **[有料]**[予約]
- HANUMAN ENERGY YOGA45 19:15～20:00 TARUN [予約]
- ヴィンヤサヨガ45 20:10～20:55 TARUN **[有料]**[予約]
- SPARTAN CIRCUIT20 21:10～21:30

プールA
- アクアミット+F30 11:20～11:50 眞田　尚子
- アクアダンス30 12:00～12:30 眞田　尚子
- 初級スイマーズ 12:40～13:25 筒井　元貴 **[有料]**
- 初級月替わり4泳法 13:30～14:15 筒井　元貴 **[有料]**
- 外部トライアスロンスクール 17:00～18:00
- 外部トライアスロンスクール 18:00～19:00
- 外部トライアスロンスクール 19:00～20:00

金曜日

Aスタジオ
- HULA HULA 10:05～10:50 森川　由美子 [予約]
- 健康エール30 11:05～11:35 **近谷　香月** [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:50～12:35 **近谷　香月** [予約]
- 全国どこでもBAILA BAILAスクール60 12:50～13:50 霜田　哲也 **[有料]**[予約]
- BAILA BAILA45 14:05～14:50 霜田　哲也 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 **19:15～20:00** ｋａｎａｋｏ [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 20:25～20:55 [予約]

Bスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 大嶋　絵里 [予約]
- オリジナルマーシャル30 11:00～11:30 森　恵里佳 [予約]
- MAT PILATES45 11:45～12:30 森　恵里佳 [予約]
- 太極拳60 12:45～13:45 小田　洋輔 [予約]
- 太極拳スクール～武術ケア～ 14:00～14:45 小田　洋輔 **[有料]**[予約]
- 太極拳スクール～鍛杆～ 14:55～15:40 小田　洋輔 **[有料]**[予約]
- キッズチアダンス キッズ 16:00～17:00
- キッズチアダンス ジュニア 17:00～18:00
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:20～21:05 ｋａｎａｋｏ [予約]
- シェイピング30 21:20～21:50 ｋａｎａｋｏ [予約]

プールA
- カラダほぐし＆ウォーキング 10:00～10:30 柿島　由香
- アクアミット+F30 10:40～11:10 柿島　由香
- 初級スイマーズ 11:25～12:10 **吉田　政輝** **[有料]**
- 背泳ぎ 12:15～13:00 **吉田　政輝** **[有料]**
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:35～17:35
- キッズスイミング 17:40～18:40
- トライアスロンクラブ 20:00～20:45

土曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 10:25～11:10 澤田　麻未 [予約]
- ベリーダンスフィットネス 11:30～12:15 こいし　みつこ [予約]
- ZUMBA 12:35～13:20 Ｓｏｎｏｋｋａ [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:40～14:25 田中　敏史 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:45～15:30 田中　敏史 [予約]
- AERO MAX ～satoeri style～ 15:45～16:45 ｓａｔｏｅｒｉ **[有料]**[予約]
- ステップ２ 17:00～17:50 ｓａｔｏｅｒｉ [予約]

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ 08:45～09:45
- キッズ体育のミカタ ジュニア 09:50～10:50
- キッズ体育のミカタ ジュニア 10:55～11:55
- 姿勢メンテナンス45 12:35～13:20 こいし　みつこ [予約]
- ノンストップBAILA BAILA45 13:40～14:25 Ｓｏｎｏｋｋａ [予約]
- バレエ45 15:00～15:45 日野原　明恵 [予約]
- バレエ30 ～センターレッスン～ 16:00～16:30 日野原　明恵 **[有料]**[予約]

プールA
- キッズスイミング 08:45～09:45
- キッズスイミング 09:50～10:50
- キッズスイミング 10:55～11:55
- キッズスイミング 12:00～13:00
- キッズスイミング 14:30～15:30
- キッズスイミング 15:35～16:35
- アクアミット+F45 17:15～18:00 滝澤　由久子

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 **佐久間　かおり** [予約]
- MAT PILATES45 11:05～11:50 **佐久間　かおり** [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:10～12:55 桃乃 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:15～14:00 桃乃 [予約]
- ヨガ60 14:30～15:30 薬袋　利恵子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 15:50～16:20 [予約]

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ 08:45～09:45
- キッズ体育のミカタ ジュニア 09:50～10:50
- キッズ体育のミカタ ジュニア 10:55～11:55
- HIPHOP45 12:25～13:10 クニオキ [予約]
- シェイピング30 13:35～14:05 ｋａｎａｋｏ [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 14:25～15:10 ｋａｎａｋｏ [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:05～16:50 森川　由美子 [予約]
- HIPHOPスクール30 17:00～17:30 森川　由美子 **[有料]**[予約]

プールA
- キッズスイミング 08:45～09:45
- キッズスイミング 09:50～10:50
- キッズスイミング 10:55～11:55
- キッズスイミング 12:00～13:00
- キッズスイミング 14:30～15:30
- キッズスイミング 15:35～16:35

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