瑞江店　2022年4月　レッスンスケジュール暫定版

有料スクール・有料レッスン

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ
骨盤リズムダイエット 10:20～11:05 日暮 祐貴	アクティブストレッチ 10:30～11:00 近谷 香月	ベビースイミングベビー45 10:15～11:00	
【MOVE BODY】FIGHT30 11:25～11:55	ベリーダンスフィットネス 11:20～12:05 庭月野 りよ	キッズスイミングキッズ 11:00～12:00	
【MOVE BODY】POWER30 12:15～12:45 藤本 和			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05～13:50 山本あゆ美	ヨガ60 13:00～14:00 千葉 博美		
		ウォーク＆ジョグ・ベーシック 14:00～14:20 渡	
アロマヒーリングストレッチ45 14:15～15:00 秋野 朝美	【NEW】健康エール30 14:20～14:50	アクアミット ベーシック 14:30～14:50 渡	
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 15:30～16:30	
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルヴィーナス60 16:30～17:30
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルヴィーナス60 17:30～18:30
		キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	
Diet Club 19:30～20:00 田中 祐	カラダしぼるYOGA45 19:25～20:10 DAISUKE		
【MOVE BODY】FIGHT30 20:20～20:50 上野 楓	エアロ2 20:30～21:20 DAISUKE	アクアダンス45 20:00～20:45 井手 直樹	
【MOVE BODY】POWER45 21:15～22:00 上野 楓			

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ
RITMOS45 10:25～11:10 畑田 美紀	ヨガ60 10:15～11:15 内田 宗子	ベビースイミングベビー45 10:15～11:00	
ステップ1 11:30～12:10 畑田 美紀	HULA HULA 11:35～12:20 内田 宗子	キッズスイミングキッズ 11:00～12:00	
【NEW】健康エール30 12:30～13:00	ベリーダンスフィットネス 12:40～13:25 室安 砂織	アクアダンス30 12:30～13:00 角館 沙矢佳	
【MOVE BODY】FIGHT30 13:20～13:50 渡 直子		アクアミット+F30 13:10～13:40 角館 沙矢佳	
PILATES Inner Design45 14:15～15:00 尚武			
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30	【有料】大人必須のトレーニング教室 15:15～16:15 尚武	キッズスイミングキッズ 15:30～16:30	キッズストリートダンスキッズ 15:30～16:30
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:30～18:30
		キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:30～19:30
オリジナルシェイプ45 19:20～20:05 尚武	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30～20:15 じゅり花		
【MOVE BODY】POWER30 20:25～20:55 長嶺 真也	ヒーリングストレッチ45 20:35～21:20 尚武		【有料】フリースタイルダンススクール 20:50～21:50 じゅり花
【MOVEBODY】FIGHT30 21:15～21:45 長嶺 真也			

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ
【オリジナル】エアロ1.5 10:25～11:10 金親 佐知子	コンディショニングワークアウト 10:45～11:15 越川 とうこ	アクアダンス30 11:00～11:30 加藤 智枝	
【NEW】健康エール30 11:30～12:00	【有料】ワークアウトスクール 11:30～12:30 越川 とうこ 1・2・4週目	アクアミット+F30 11:40～12:10 加藤 智枝	
アクティブストレッチ 12:20～12:50 津川 幸子			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 山本 あゆ美	カラダほぐすYOGA45 13:10～13:55 武守 佑真	【有料】ステップアップスクール 13:15～14:00 村松 照子	
ZUMBA 14:20～15:05 山本 あゆ美	アロマヒーリングストレッチ30 14:20～14:50	【有料】会員制スイムスクール45 14:15～15:00	
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 15:30～16:30	キッズバレエキッズ 15:30～16:20
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエジュニアⅠ 16:45～17:45
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエジュニアⅡ 17:45～18:45
		キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	
アクティブストレッチ 19:25～19:55 近谷 香月	ZUMBA 19:20～20:05 Aki		
【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 齊藤 航	ステップ2 20:25～21:15		
DietClub 21:25～21:55 齊藤 航			

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ
エアロ1 筋コンあり 10:20～11:00 櫻井 佳子	アクティブストレッチ 10:25～10:55 津川 幸子	クロール入門30 10:30～11:00	
骨盤リズムダイエット 11:25～12:10 新谷 雪乃	カラダほぐすYOGA45 11:20～12:05 櫻井 佳子	【有料】会員制スイムスクール45 11:15～12:00	
		アクアダンス30 12:15～12:45 上野 楓	
【NEW】健康エール 12:30～13:00	HULA HULA 12:50～13:35 井上 恵	アクアミット+F30 12:55～13:25 上野 楓	
【MOVE BODY】FIGHT30 13:20～13:50			
ステップ1 14:10～14:50 井上 恵	太極拳60 14:00～15:00 広瀬 純子	【有料】会員制スイムスクール45 13:45～14:30	
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 15:30～16:30	花まる学習会 15:15～16:15
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ空手ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30	花まる学習会90 16:15～17:45
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ空手ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30	花まる学習会90 17:45～19:15
	キッズ空手ジュニアⅢ 18:30～19:30	キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30	
【MOVE BODY】FIGHT45 19:15～20:00 柴田 雅			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20～21:05 柴田 雅	エアロ2 20:10～21:00 金親 佐知子		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ
整理券 ストレッチ15 10:15～10:30		ベビースイミング45 10:00～10:45 キッズジュニアⅠ 10:00～11:00	
エアロ1 10:45～11:25 上野 楓	ベリーダンスフィットネス 10:35～11:20 庭月野りよ	キッズジュニアⅠ 11:00～12:00	
	ZUMBA 11:40～12:25 MEIKO		
キッズ体育のミカタキッズ 12:00～13:00		キッズジュニアⅡ（青9-1） 12:00～13:00	キッズチアダンスキッズ 12:10～13:00
	HATHA YOGA ディープブレスフロウ45 12:45～13:30 小宮 知子		
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 13:00～14:00	整理券 お腹シェイプ15 13:50～14:05	キッズ（赤・黄・緑・水）ジュニアⅡ（紺10-1） 13:00～14:00	キッズチアダンスジュニアⅠ 13:00～14:00
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 14:00～15:00	【MOVE BODY】FIGHT45 14:25～15:10 近谷 香月	キッズスイミングジュニアⅢ（白黒 TOP） 14:00～15:00	キッズチアダンスジュニアⅡ 14:00～15:00
		キッズスイミングジュニアⅠ（オレンジ黄緑10-1） 15:00～16:00	
【MOVE BODY】POWER45 15:30～16:15 長嶺 真也	キッズチアダンス選抜90 15:30～17:00	キッズスイミングジュニアⅠ（青9-6 青5-1） 16:00～17:00	キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:00～17:00
FULLSTEP MOVEMENT 16:35～17:20 上野 楓		キッズスイミングジュニアⅡ（紺） 17:00～18:00	キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:00～18:00
カラダほぐすYOGA30 17:40～18:10 上野 楓	キッズチアダンス選抜90 17:15～18:45		
【MOVEBODY】POWER30 18:30～19:00 藤本 和		キッズスイミングジュニアⅢ（白黒 TOP） 18:00～19:00	キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:00～19:00
【MOVE BODY】FIGHT30 19:20～19:50	HATHAYOGA ディープブレスフロウ45 19:15～20:00 内田 宗子	【有料】スイミングサークル 19:15～20:15（実施日）2・4週目	

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ
HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ60 10:30～11:30 梅沢 朱美		キッズスイミングキッズ 10:00～11:00	キッズ体育のミカタキッズ 10:00～11:00
	骨盤リズムダイエット 11:00～11:45 柴田 雅	キッズスイミングキッズ 11:00～12:00 キッズスイミングジュニアⅠ 11:00～12:00	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 11:00～12:00
【MOVE BODY】FIGHT45 11:55～12:40 齊藤 航	アクティブストレッチ 12:05～12:35 柴田 雅	キッズスイミングジュニアⅠ 12:00～13:00	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 12:00～13:00
【MOVE BODY】POWER30 13:00～13:30 齊藤 航	HIPHOP45 12:55～13:40 柴田 雅	キッズスイミングジュニアⅡ 13:00～14:00	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 13:00～14:00
カラダほぐすYOGA45 13:55～14:40 伊藤 恵美子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 じゅり花	キッズスイミングジュニアⅢ 14:00～15:00	
ステップ2 15:00～15:50	PILATES BODY MAKE45 15:10～15:55 亜希	【有料】会員制スイムスクール45 15:15～16:00	【有料】フリースタイルパフォーマンスクラス 15:30～17:00 じゅり花
Diet Club 16:10～16:40 望月 愛紗	コアトレ×ダンス45 16:15～17:00 亜希	クロール 16:10～16:40	
【MOVE BODY】POWER45 17:05～17:50	エアロ1 17:20～18:00 輝井 好子	【有料】スイミングサークル 17:00～18:00	【有料】フリースタイルフォーメーションクラス 17:30～19:00 じゅり花
【MOVE BODY】FIGHT30 18:10～18:40 上野 楓			
アロマヒーリングストレッチ30 19:00～19:30 上野 楓			

※暫定版ですので内容や時間、担当者が変更になる可能性がございます。予めご了承ください。
確定版は3/15に開示いたします。
※暫定版はティップネス瑞江店のホームページでもご確認頂けますので撮影はご遠慮ください。