2024年4月　宮前平　暫定版　スケジュール

NEW ﾚｯｽﾝ枠　変更枠　赤字部分：変更箇所

月曜日

アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
太極拳60 ～32式･48式～ 10:00～11:00 劉 清	HULA HULA 10:10～10:55 ﾏﾙｺﾆｱｰｸｱ俊恵		アクアウォーク20 10:00～10:20 小林 眞耶
エアロ１ 11:20～12:00 松本 君代	気功スクール45 11:15～12:00 劉 清	スタートFit ～おなか引き締め～15 スタートFit ～ヒップアップ～15	アクアオリジナル45 ～ダンス&ミット～ 11:00～11:45 八木 真梨子
【MOVE BODY】 POWER45 12:25～13:10 大山 美華	カラダほぐすYOGA45 12:20～13:05 松本 君代		
ノンストップBAILA BAILA45 13:40～14:25 こいし みつこ	健康エール45 13:35～14:20 草村 沙樹		アクアダンスサーキット30 13:45～14:15 小倉 敬子
ベリーダンスフィットネス 14:50～15:35 こいし みつこ	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 14:45～15:30 三月	ターゲットサイクル20 14:50～15:10 小林 眞耶	アクウォーク30 14:25～14:55 小倉 敬子
ベリーダンスフィットネス 有料クラス45 16:00～16:45 こいし みつこ	ダンススキルアップスクール 15:50～16:35 三月	SPARTAN BODY20 15:45～16:05 鈴木 恵太	【有料】カラダ調整アクアストレッチ30 15:05～15:35 小倉 敬子
アリーナ開放 ソフトバレーボール 17:00～19:00			
【MOVE BODY】 CONDITION30 19:30～20:00 草村 沙樹	ステップ２ 19:30～20:20 佐藤 澄香	スタートFit ～おなか引き締め～15 SPARTAN BODY20 19:30～19:50	
【MOVE BODY】 SHAPE30 20:15～20:45 草村 沙樹	ベリーダンスフィットネス 20:40～21:25 佐藤 澄香	ターゲットサイクル20 20:10～20:30 畠中 信之介	
【MOVE BODY】 FIGHT30 21:00～21:30 草村 沙樹	ベリーダンスフィットネス 有料クラス30 21:40～22:10 佐藤 澄香		
アリーナ開放 バスケットボール 21:45～22:30			

火曜日

アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
ZUMBA 10:00～10:45 笠松 祐子	アクティブ ストレッチ 10:10～10:40 小林 眞耶	【有料】 健康ループ体操45 10:00～10:45 小倉 敬子	アクアウォーク20 10:00～10:20 松山 有華
ベリーダンスフィットネス 11:05～11:50 三月	ヨガ45 11:15～12:00 小倉 敬子	免疫ケア体操 11:00～11:20	アクアダンス45 11:00～11:45 古井戸 早苗
エアロ１＆シェイプ45 12:10～12:55 籠野 晴香	【MOVE BODY】 CONDITION30 12:25～12:55 小倉 敬子		
骨盤リズムダイエット45 13:10～13:55 籠野 晴香	BASE WALK30 13:20～13:50 古井戸 早苗		平泳ぎ30 12:45～13:15 関 陽子
			バタフライ30 13:20～13:50 関 陽子
バレエ45 14:15～15:00 八木 真梨子	HULA HULA 14:20～15:05 籠野 晴香	ターゲットサイクル20 14:40～15:00 松山 有華	
バレエスクール45 (センターレッスン) 15:15～16:00 八木 真梨子	HULA HULA 有料クラス30 15:15～15:45 籠野 晴香		
バレエスクール30 (ポワントレッスン) 16:10～16:40 八木 真梨子	【MOVE BODY】 DANCE30 16:00～16:30 松山 有華		
	【MOVE BODY】 FIGHT30 16:45～17:15 松山 有華		
アリーナ開放 バドミントン 17:00～19:00			
【MOVE BODY】 POWER45 19:20～20:05 蓋盛 勇介	【有料】 オリジナルマーシャル４５ 19:20～20:05 木本 優	スタートFit ～ヒップアップ～15 スタートFit ～おなか引き締め～15	
【MOVE BODY】 FIGHT45 20:25～21:10 木本 優	【MOVE BODY】 DANCE45 20:20～21:05 望月 美貴		
アリーナ開放 バスケットボール 21:30～22:30	エアロ２ 21:20～22:10 望月 美貴		

水曜日

アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
BAILA BAILA45 10:00～10:45 奈良 夢	カラダほぐすYOGA45 10:10～10:55 高橋 彩		アクアウォーク20 10:00～10:20 大山 美華
【MOVE BODY】 DANCE45 11:05～11:50 奈良 夢	気功45 11:15～12:00 劉 清		アクアダンス30 11:30～12:00 高橋 彩
週替わり インディアカ (1･3･5水曜)・バドミントン（2･4水曜） 12:10～13:10	【MOVE BODY】 CONDITION30 12:35～13:05 草村 沙樹		初級クロール30 12:45～13:15 関 陽子
エアロ1.5 13:30～14:15 名原 麻里	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:25～14:10 松本 啓一		プライベートレッスン 13:20～13:50 関 陽子
ZUMBA 14:30～15:15 名原 麻里	カラダほぐすYOGA45 14:30～15:15 Ｊｕｎｋｏ		アクアミット+F30 15:15～15:45 滝澤 由久子
ノンストップBAILA BAILA60 15:35～16:35 Ｊｕｎｋｏ	エアロスクール60 15:30～16:30 名原 麻里		
	エアロスクール (延長３０分) 16:30～17:00 名原 麻里		
アリーナ開放 バドミントン 17:00～18:30			
【MOVE BODY】 CONDITION30 18:55～19:25 松山 有華			
【MOVE BODY】 FIGHT30 19:40～20:10 松山 有華	【有料】 HIPHOP GROOVE ～FUNクラス～ 19:25～20:10 ＨＩＲＯ		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:25～21:10 ＨＩＲＯ	ヴィンヤサ ヨガ４５ 20:25～21:10 大塚 ナミ	ターゲットサイクル30 20:30～21:00	
アリーナ開放 バスケットボール 21:30～22:30	【MOVE BODY】 DANCE30 21:25～21:55 松山 有華		

金曜日

アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
太極拳60 ～24式･八法五歩～ 09:55～10:55 劉 清	カラダしぼるYOGA45 10:00～10:45 籠野 晴香		アクアオリジナル30 ～ウォーク&ストレッチ～ 9:55～10:15 寺本 強
			アクアミット+F30 10:30～11:00 寺本 強
ZUMBA 11:15～12:00 Ｓｏｎｏｋｋａ	骨盤リズムダイエット45 11:05～11:50 籠野 晴香		初級バタフライ30 11:05～11:35 石田 健人
BAILA BAILA45 12:20～13:05 Ｓｏｎｏｋｋａ	太極剣(つるぎ)スクール 12:05～13:05 劉 清		
ヨガ45 13:25～14:10 Firoco	全国どこでもBAILA BAILAスクール60 13:25～14:25 Ｓｏｎｏｋｋａ	ターゲットサイクル20 13:45～14:05	
エアロ１ 14:35～15:15 阿部 育美	PILATES BODY MAKE30 14:40～15:10 Ｓｏｎｏｋｋａ		マグマヨガ（女性限定） 場所：溶岩浴 14:35～15:05 Firoco
【MOVE BODY】 SHAPE30 15:35～16:05 浦谷 美帆	ベリーダンスフィットネス 15:40～16:25 阿部 育美		
カラダほぐすYOGA45 16:30～17:15 浦谷 美帆			
【MOVE BODY】 POWER45 19:30～20:15	【MOVE BODY】 CONDITION45 19:30～20:15 八木 真梨子		
【MOVE BODY】 SHAPE45 20:35～21:20 松本 啓一	ヨガ45 20:30～21:15 渡 美樹	スタートFit ～おなか引き締め～15 スタートFit ～カラダリセット～15	アクアミット+F30 20:45～21:15 八木 真梨子
アリーナ開放 バドミントン 21:40～22:35		ターゲットサイクル30 21:35～22:05 畠中 信之介	

土曜日

アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
バレエ45 (バーレッスン) 09:00～09:45 北村 三佳子	【MOVE BODY】 CONDITION30 09:15～09:45 松山 有華		
【MOVE BODY】 FIGHT45 10:05～10:50 松山 有華	バレエスクール45 10:05～10:50 北村 三佳子		マスターズスイム 10:00～11:00 小笠原 裕代
エアロ１ 11:15～11:55 澤田 勇人	【有料】 タヒチアンダンススクール 11:10～11:55 籠野 晴香		
ベリーダンスフィットネス 12:15～13:00 籠野 晴香	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:15～13:00 澤田 勇人	ターゲットサイクル30 12:20～12:50 古庄 晨也	
【MOVE BODY】 DANCE30 13:30～14:00 大山 美華	太極拳スクール 13:15～14:30 劉 清		
【MOVE BODY】 POWER45 14:25～15:10 古庄 晨也		ターゲットサイクル20 14:20～14:40	アクアオリジナル45 ～サーキット～ 14:00～14:45 滝澤 由久子
【MOVE BODY】 SHAPE45 15:30～16:15 蓋盛 勇介	【MOVE BODY】 CONDITION30 14:50～15:20 扇谷部 裕子	SPARTAN BODY20 15:00～15:20	
【MOVE BODY】 FIGHT45 16:35～17:20 蓋盛 勇介	FAST WALK30 15:40～16:10 扇谷部 裕子		
アリーナ開放 バドミントン 17:45～18:45	カラダしぼるYOGA45 16:30～17:15 坂出 哲子		マグマヨガ （女性限定） 溶岩浴 17:30～18:00 坂出 哲子
アリーナ開放 ソフトバレーボール 19:05～20:20			

日曜日

アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール
太極拳45～24式～ 09:10～09:55 松野内 稔史	HULA HULA 09:00～09:45 野崎 宴子		
【MOVE BODY】 FIGHT45 10:15～11:00 草村 沙樹	【有料】VINYASA YOGA 30 10:20～10:50 Firoco	スタートFit ～ダイエット～15 スタートFit ～動けるカラダ～15	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20～12:05 こいし みつこ	ヨガ45 11:20～12:05 Firoco		
ベリーダンスフィットネス 12:25～13:10 こいし みつこ	ZUMBA(50分) 12:25～13:15 有里巳	スタートFit ～おなか引き締め～15 スタートFit ～ヒップアップ～15	マグマヨガ （女性限定） 溶岩浴 12:30～13:00 Firoco
BAILA BAILA45 13:30～14:15 こいし みつこ	【MOVE BODY】 CONDITION30 13:35～14:05 草村 沙樹	SPARTAN BODY20 13:55～14:15	
【MOVE BODY】 POWER45 14:35～15:20 草村 沙樹	全国どこでもBAILA BAILAスクール60 14:30～15:30 こいし みつこ	ターゲットサイクル20 14:35～14:55 古庄 晨也	
【MOVE BODY】 FIGHT30 15:40～16:10 畠中 信之介	カラダほぐすYOGA30 15:45～16:15 亜彩		
【MOVE BODY】 DANCE45 16:30～17:15 亜彩		ターゲットサイクル30 17:25～17:55 畠中 信之介	