【4月スケジュール暫定版】

3月1日最新版（確定版は3月15日に告知）

担当者変更

レッスン内容・時間変更

月曜日

場所	レッスン	時間	担当
Aスタジオ	やさしいバレエ	10:15～11:00	柴田 真奈美
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER45	11:15～12:00	矢野 寛子
Aスタジオ	骨盤リズムダイエット45	12:15～13:00	ＳＡＥ
Aスタジオ	エアロ１	13:15～13:55	増井 久美子
Aスタジオ	カラダほぐすYOGA45	14:15～15:00	増井 久美子
Aスタジオ	キッズ体育のミカタキッズ(3才～年長)	15:30～16:30	
Aスタジオ	キッズ体育のミカタジュニアⅠ(小学1年生～2年生)	16:30～17:30	
Aスタジオ	キッズ体育のミカタジュニアⅡ(小学3年生以上)	17:30～18:30	
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER45	19:10～19:55	武藤 将徳
Aスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT45	20:15～21:00	滝口 智心
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	21:15～22:00	めり
Bスタジオ	健康エール30	10:20～10:50	矢野 寛子
Bスタジオ	バレエセンタースクール	11:15～12:15	柴田 真奈美 [有]
Bスタジオ	バレエポワントスクール	12:30～13:00	柴田 真奈美 [有]
Bスタジオ	木場でベリーダンス	13:15～14:00	ＳＡＥ [有]
Bスタジオ	ベリーダンスフィットネス	14:15～15:00	ＳＡＥ
Bスタジオ	キッズチアダンスキッズ(4才～年長)	15:30～16:30	
Bスタジオ	キッズチアダンスジュニア(小学1年生～3年生)	16:30～17:30	
Bスタジオ	キッズチアダンスジュニアⅡ(小学4年生～6年生)	17:30～18:30	
Bスタジオ	エアロ２	19:15～20:05	大谷 知加
Bスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス30	20:25～20:55	めり[有]
Bスタジオ	【MOVE BODY】CONDITION30	21:20～21:50	武藤 将徳
HOTLUX	【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ	10:30～11:30	室安 砂織 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】リンパデトックスヨガ	12:00～13:00	鈴木 まり子 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】美姿勢エクササイズ	13:30～14:30	貝谷 有希 [有]
HOTLUX	マグマヨーガリラックス	15:00～16:00	内田 宗子 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ	16:30～17:30	郡山 恵 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】リンパデトックスヨガ	18:00～19:00	郡山 恵 [有]
HOTLUX	マグマヨーガ骨盤調整	19:30～20:30	桜井 美恵 [有]
HOTLUX	マグマヨーガデトックス	21:00～22:00	桜井 美恵 [有]
ジム	整えウォーク20	11:10～11:30	
プールA	ベビースイミング(4ヶ月～3才11ヶ月)	10:30～11:30	
プールA	キッズスイミング キッズスイマー(2才6ヶ月以上)	14:30～15:30	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月～小学1年生*初級)	15:30～16:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*初級・中級)	16:30～17:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*中級)	17:30～18:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*上級)	18:30～19:30	
プールB	スキルアップ60	10:25～11:25	齊藤 路恵 [有]
プールB	アクアオリジナル	11:35～12:05	佐藤 宣子
プールB	アクアダンス45	12:15～13:00	佐藤 宣子
プールB	アクアオリジナル～ヌードル45～	14:15～15:00	塚田 美香
プールB	4泳法	19:00～20:00	綿野 秀則 [有]
プールB	アクアダンス45	20:10～20:55	小堀 民子
プールB	上級スイムコース開放	21:15～22:15	

水曜日

場所	レッスン	時間	担当
Aスタジオ	ヨガ45	10:15～11:00	杉崎 奈穂
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER30	11:15～11:45	植松 龍太郎
Aスタジオ	ステップ２	12:00～12:50	横瀬 弘樹
Aスタジオ	エアロ２	13:05～13:55	横瀬 弘樹
Aスタジオ	やさしいバレエ	14:15～15:00	八木 真梨子
Aスタジオ	キッズ体育のミカタキッズ(3才～年長)	15:30～16:30	
Aスタジオ	キッズ体育のミカタジュニアⅠ(小学1年生～2年生)	16:30～17:30	
Aスタジオ	キッズ体育のミカタジュニアⅡ(小学3年生以上)	17:30～18:30	
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	19:20～20:05	小川 ゆり
Aスタジオ	【MOVE BODY】SHAPE45	20:25～21:10	大谷 知加
Aスタジオ	オリジナルエアロ50	21:30～22:20	大谷 知加 [有]
Bスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス30	10:20～10:50	ｋａｎａｋｏ [有]
Bスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	11:10～11:55	ｋａｎａｋｏ
Bスタジオ	健康エール30	12:20～12:50	峯元 久美子
Bスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT45	13:10～13:55	石塚 友也
Bスタジオ	ZUMBA	14:15～15:00	新
Bスタジオ	バレエセンタースクール	15:15～16:15	八木 真梨子 [有]
Bスタジオ	バレエポワントスクール	16:25～16:55	八木 真梨子 [有]
Bスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス45	18:15～19:00	小川 ゆり [有]
Bスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT45	19:15～20:00	丸山 富未稀
Bスタジオ	HATHA YOGA ディープブレス フロウ45	20:20～21:05	枇杷阪 公美
Bスタジオ	オリジナルマーシャル45	21:20～22:05	佐藤 宣子 [有]
HOTLUX	マグマヨーガベーシック	10:30～11:30	鈴木 真弓 [有]
HOTLUX	マグマヨーガデトックス	12:00～13:00	鈴木 真弓 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】リンパデトックスヨガ	13:30～14:30	Ｍａｍｉｉ [有]
HOTLUX	マグマヨーガ骨盤調整	15:00～16:00	Ｍａｍｉｉ [有]
HOTLUX	HOTLUXフリー利用	16:30～17:30	[有]
HOTLUX	マグマピラティス	19:15～20:15	横田 美樹子 [有]
HOTLUX	マグマヨーガリラックス	20:45～21:45	横田 美樹子 [有]
ジム	スタートFit ～カラダリセット～20	10:15～10:35	
ジム	引き締め～15	10:40～10:55	
ジム	整えウォーク20	13:10～13:30	
ジム	スタートFit ～カラダリセット～20	13:35～13:55	
ジム	ステージサイクル30	19:20～19:50	植松 龍太郎
プールA	ベビースイミング(4ヶ月～3才11ヶ月)	10:30～11:30	
プールA	キッズスイミング キッズスイマー(2才6ヶ月以上)	14:30～15:30	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月～小学1年生*初級)	15:30～16:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*初級・中級)	16:30～17:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*中級)	17:30～18:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*上級)	18:30～19:30	
プールB	4泳法	10:30～11:30	綿野 秀則 [有]
プールB	アクアオリジナル	11:40～12:10	阿部 浩美
プールB	アクアダンス30	12:20～12:50	阿部 浩美
プールB	クロール 入門20	14:10～14:30	綿野 秀則
プールB	4泳法	14:35～15:35	綿野 秀則 [有]
プールB	アクアダンス45	19:55～20:40	佐藤 宣子
プールB	上級スイムコース開放	20:45～21:45	

木曜日

場所	レッスン	時間	担当
Aスタジオ	エアロ１	10:15～10:55	江田 真代
Aスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT30	11:15～11:45	櫻井 悠乃
Aスタジオ	ステップ１	12:15～12:55	江田 真代
Aスタジオ	骨盤リズムダイエット45	13:15～14:00	鈴木 まり子
Aスタジオ	HULA HULA	14:15～15:00	野崎 夏子
Aスタジオ	キッズ体育のミカタキッズ(3才～年長)	15:30～16:30	
Aスタジオ	キッズ体育のミカタジュニアⅠ(小学1年生～2年生)	16:30～17:30	
Aスタジオ	キッズ体育のミカタジュニアⅡ(小学3年生以上)	17:30～18:30	
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER45	19:20～20:05	矢野 寛子
Aスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT30	20:25～20:55	矢野 寛子
Aスタジオ	【MOVE BODY】SHAPE30	21:15～21:45	矢野 寛子
Bスタジオ	【MOVE BODY】CONDITION45	10:15～11:00	高梨 友輔
Bスタジオ	ステップ初中級45	11:15～12:00	江田 真代 [有]
Bスタジオ	カラダほぐすYOGA45	12:15～13:00	高梨 友輔
Bスタジオ	太極拳30	13:15～13:45	寿麿
Bスタジオ	太極拳剣45	14:00～14:45	寿麿 [有]
Bスタジオ	フラダンス	15:10～16:10	野崎 夏子 [有]
Bスタジオ	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(小学生)60	16:30～17:30	
Bスタジオ	骨盤リズムダイエット45	18:30～19:15	ＳＡＥ
Bスタジオ	ヴィンヤサヨガ75	19:35～20:50	三木田 和香奈 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】機能改善エクササイズ	10:20～11:20	峯元 久美子 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ	11:50～12:50	鈴木 まり子 [有]
HOTLUX	マグマヨーガベーシック	13:30～14:30	ミエコ [有]
HOTLUX	マグマヨーガデトックス	15:00～16:00	ミエコ [有]
HOTLUX	HOTLUXフリー利用	16:30～17:30	[有]
HOTLUX	HOTLUXフリー利用30	18:00～18:30	[有]
HOTLUX	マグマヨーガデトックス	19:15～20:15	内田 宗子 [有]
HOTLUX	マグマヨーガベーシック	20:45～21:45	内田 宗子 [有]
ジム	太極拳60	15:00～16:00	寿麿 [有]
ジム	スタートFit ～おなか引き締め～15	19:20～19:35	
ジム	スタートFit ～カラダリセット～15	19:40～19:55	
プールA	幼稚園スクール施設貸出し	10:15～11:00	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月～小学1年生*初級)	15:30～16:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*初級・中級)	16:30～17:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*中級)	17:30～18:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*上級)	18:30～19:30	
プールB	アクアオリジナル	10:30～11:00	
プールB	アクアダンス45	11:10～11:55	小堀 民子
プールB	4泳法	12:10～13:10	村川 敦彦 [有]
プールB	【イベント】コンディショニング水泳	13:15～14:00	村川 敦彦 [有]
プールB	初中級スイムトレーニング	14:10～15:10	嵯峨 基 [有]
プールB	泳ぎの基礎	19:30～20:00	麻生 剛弘 [有]
プールB	スピードアップ60	20:10～21:10	麻生 剛弘 [有]

金曜日

場所	レッスン	時間	担当
Aスタジオ	ヨガ45	10:15～11:00	杉崎 奈穂
Aスタジオ	ベリーダンスフィットネス	11:15～12:00	和佳子
Aスタジオ	ステップ１	12:20～13:00	和佳子
Aスタジオ	HULA HULA	13:15～14:00	小林 賀章
Aスタジオ	バレエ45	14:30～15:15	佐々木 美緒
Aスタジオ	バレエセンタースクール	15:30～16:30	佐々木 美緒 [有]
Aスタジオ	ヴィンヤサヨガ	18:00～19:00	三木田 和香奈 [有]
Aスタジオ	ステップ２	19:20～20:10	森山 誠子
Aスタジオ	エアロ２	20:25～21:15	森山 誠子
Aスタジオ	ステップ1.3～1.5	21:30～22:20	森山 誠子 [有]
Bスタジオ	太極拳45	10:15～11:00	于華
Bスタジオ	太極拳扇45	11:05～11:50	于華 [有]
Bスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	12:10～12:55	松野 猛
Bスタジオ	HIPHOP有料	13:15～14:00	松野 猛 [有]
Bスタジオ	骨盤リズムダイエット45	14:15～15:00	新谷 雪乃
Bスタジオ	キッズストリートダンスキッズ(4才～年長)	15:30～16:30	
Bスタジオ	キッズストリートダンスジュニアⅠ(小学1年生～3年生)	16:30～17:30	
Bスタジオ	キッズストリートダンスジュニアⅡ(小学4年生～6年生)	17:30～18:30	
Bスタジオ	ベリーダンスフィットネス	19:15～20:00	サトウタカコ
Bスタジオ	骨盤リズムダイエット45	20:15～21:00	サトウタカコ
Bスタジオ	【MOVE BODY】CONDITION45	21:15～22:00	庄林 鼓
HOTLUX	マグマヨーガデトックス	10:30～11:30	阪本 のりこ [有]
HOTLUX	【HOTLUX】美姿勢エクササイズ	12:00～13:00	中下 舞 [有]
HOTLUX	マグマヨーガ骨盤調整	13:30～14:30	和佳子 [有]
HOTLUX	HOTLUXフリー利用	15:00～16:00	[有]
HOTLUX	【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ	16:30～17:30	三木田 和香奈 [有]
HOTLUX	マグマヨーガ骨盤調整	19:00～20:00	吉田 みゆき [有]
HOTLUX	マグマヨーガデトックス	20:30～21:30	吉田 みゆき [有]
ジム	健康エール30	10:20～10:50	
ジム	健康エール30	13:10～13:40	
ジム	【新入会者様限定】トレーニングスクール	19:15～20:15	[有]
ジム	スタートFit ～おなか引き締め～15	20:25～20:40	
ジム	スタートFit ～ダイエット～15	20:45～21:00	
プールA	ベビースイミング(4ヶ月～3才11ヶ月)	10:30～11:30	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月～小学1年生*初級)	15:30～16:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*初級・中級)	16:30～17:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*中級)	17:30～18:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*上級)	18:30～19:30	
プールB	フィンスイム30	10:30～11:00	
プールB	4泳法	11:10～12:10	村川 敦彦 [有]
プールB	コンディショニング水泳	12:15～13:15	村川 敦彦 [有]
プールB	アクアオリジナル	13:35～14:05	
プールB	アクアダンス45	14:15～15:00	寺本 強
プールB	スイムトレーニング30	18:45～19:15	川崎 潤史
プールB	基礎４泳法	19:30～20:30	川崎 潤史 [有]
プールB	上級スイムコース開放	20:40～21:40	

土曜日

場所	レッスン	時間	担当
Aスタジオ	キッズ体育のミカタキッズ(3才～年長)	09:15～10:15	
Aスタジオ	キッズ体育のミカタジュニアⅠ(小学1年生～2年生)	10:15～11:15	
Aスタジオ	キッズ体育のミカタジュニアⅠ・ジュニアⅡ(小学3年生以上)	11:15～12:15	
Aスタジオ	キッズ体育のミカタジュニアⅡ(小学3年生以上)	12:15～13:15	
Aスタジオ	骨盤リズムダイエット45	13:45～14:30	ＳＡＥ
Aスタジオ	ベリーダンスフィットネス	14:50～15:35	ＳＡＥ
Aスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT45	15:55～16:40	滝口 智心
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER45	17:00～17:45	植松 龍太郎
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス45	18:15～19:00	小川 ゆり [有]
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	19:15～20:00	小川 ゆり
Bスタジオ	カラダほぐすYOGA45	09:15～10:00	内田 宗子
Bスタジオ	エアロ１	10:20～11:00	横瀬 弘樹
Bスタジオ	ステップ１	11:20～12:00	横瀬 弘樹
Bスタジオ	週替わりレギュラー偶数日エアロ＆奇数日ステップ	12:20～13:10	横瀬 弘樹 [有]
Bスタジオ	キッズダンスK-POPダンス(年長～小学2年生)	13:30～14:30	
Bスタジオ	【MOVE BODY】CONDITION45	14:45～15:30	高梨 友輔
Bスタジオ	木場でベリーダンス	15:50～16:35	ＳＡＥ [有]
Bスタジオ	ヨガ45～ヴィンヤサヨガベーシック～	16:55～17:40	三木田 和香奈
Bスタジオ	ヴィンヤサヨガ75	18:00～19:15	三木田 和香奈 [有]
HOTLUX	マグマヨーガ骨盤調整	09:30～10:30	金親 佐知子 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ	11:00～12:00	内田 宗子 [有]
HOTLUX	マグマヨーガ骨盤調整	12:30～13:30	内田 宗子 [有]
HOTLUX	マグマヨーガリラックス	14:00～15:00	吉田 みゆき [有]
HOTLUX	【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ	15:30～16:30	鈴木 まり子 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】マインドフローヨガ	17:00～18:00	小川 枝里 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ	18:30～19:30	小川 枝里 [有]
ジム	健康エール30	13:45～14:15	
ジム	【新入会者様限定】トレーニングスクール	16:00～17:00	[有]
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月以上*初級)	08:15～09:15	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月以上*初級)	09:15～10:15	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月以上*初級)	10:15～11:15	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月以上*初級)	11:15～12:15	
プールA	キッズスイミング(年中以上*中級)	12:15～13:15	
プールA	キッズスイミング(年中以上*上級)	13:15～14:15	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月～小学1年生*初級)	14:30～15:30	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月～小学1年生*初級)	15:30～16:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*初級・中級)	16:30～17:30	
プールA	キッズスイミング(年中以上*中級)	17:30～18:30	

【プール使用コースについて】
キッズスクール増設のため下記時間は８コース使用
12：00～14：15まで成人プール利用不可

日曜日

場所	レッスン	時間	担当
Aスタジオ	【MOVE BODY】CONDITION45	09:20～10:05	新井 由美子
Aスタジオ	ZUMBA	10:35～11:20	新井 由美子
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	11:55～12:40	小川 ゆり
Aスタジオ	エアロ２	12:55～13:45	高梨 友輔
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER45	14:00～14:45	庄林 鼓
Aスタジオ	カラダほぐすYOGA45	15:00～15:45	高梨 友輔
Aスタジオ	【MOVE BODY】SHAPE45	16:05～16:50	滝口 智心
Aスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT45	17:10～17:55	櫻井 悠乃
Bスタジオ	【MOVE BODY】偶数日SHAPE/奇数日POWER	09:45～10:30	武藤 将徳
Bスタジオ	HIPHOP45	10:50～11:35	小川 ゆり
Bスタジオ	ヴィンヤサヨガ	11:50～12:50	三木田 和香奈 [有]
Bスタジオ	【MOVE BODY】CONDITION30	13:10～13:40	庄林 鼓
Bスタジオ	ヨガ～ヴィンヤサスタイル～	14:00～14:45	RINA
Bスタジオ	HULA HULA	15:00～15:45	野崎 夏子
Bスタジオ	フラダンス	16:00～17:00	野崎 夏子 [有]
Bスタジオ	スタジオフリー利用	17:15～17:45	[有]
Bスタジオ	スタジオフリー利用	17:50～18:20	[有]
Bスタジオ	スタジオフリー利用	18:25～18:55	[有]
Bスタジオ	スタジオフリー利用	19:00～19:30	[有]
HOTLUX	【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ	09:30～10:30	加藤 智枝 [有]
HOTLUX	マグマヨーガリラックス	11:00～12:00	加藤 智枝 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】美姿勢エクササイズ	12:30～13:30	滝口 智心 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ	14:00～15:00	三木田 和香奈 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】リンパデトックスヨガ	15:30～16:30	三木田 和香奈 [有]
HOTLUX	【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ	17:00～18:00	鈴木 まり子 [有]
ジム	ステージサイクル30	10:45～11:15	武藤 将徳
ジム	【新入会者様限定】トレーニングスクール	14:00～15:00	[有]
ジム	スタートFit ～おなか引き締め～15	15:15～15:30	
ジム	スタートFit ～ダイエット～15	15:35～15:50	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月以上*初級)	08:15～09:15	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月以上*初級)	09:15～10:15	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月以上*初級)	10:15～11:15	
プールA	キッズスイミング(2才6ヶ月以上*初級)	11:15～12:15	
プールA	キッズスイミング(年中以上*中級)	12:15～13:15	
プールA	初・中級ワンポイントレッスン	13:15～14:15	川崎 潤史 [有]
プールB	4泳法スキルアップ	13:15～14:15	嵯峨 基 [有]
プールB	上級スイムコース開放～4週目のみ有料～	14:20～15:20	
プールB	アクアダンス45	15:30～16:15	栗山 秀一