2023年7月 新小岩店スケジュール(暫定版)

ジム・プール・有料レッスン以外は、全て予約対象レッスンとなります

		月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	-	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
15 30																									L	15 30
45																					キッズ スイミング				キッズスイミング	45
10:00	骨盤リズム ダイエット45	BAILA BAILA			-					3ガ45				1701	HATHA YOGA						キッズスイマー	HIPHOP45	[MOVE BODY]		キッズスイマー	10:00
30	9:55-10:40 小林 亮子	9:55-10:40 井上 惠				バレエ60 10:00-11:00	エアロ1 10:10-10:50		はじめてスイム30	10:00-10:45	健康エール30	-		10:00-10:40 金親 佐知子	ディーブ ブレス フロウ45 10:00-10:45			ヨガ60 10:00-11:00	ステップ 1		9:30-10:30	10:00-10:45 Fumika	FIGHT30 10:10-10:40		9:30-10:30	30
45	341.703	アップデート		ベビー スイミング45		ゆかこ	相原ラナキラ正人	【有料】 健康ループ体操 10:20-11:20	10:20-10:50 奈良 仁未	7.1 /47	10:20-10:50 吉田 麻惟		ベビー スイミング45		長谷川 昌美	-	ベビー スイミング45	原 ひとみ	10:15-10:55 増渕 勇		キッズ スイミング	Turrika	高橋 雅史 アップデート	[キッズ スイミング	45
11:00 15	ZUMBA		TRXフローストレッチ 11:00-11:20	10:30-11:15				10:20-11:20 新谷 雪乃					10:30-11:15	カラダほぐす	ステップ2	TRXプローストレッチ 11:00-11:20	10:30-11:15				キッズスイマー	UNIVERSAL MUSIC WORLD	HATHA YOGA ディーブ ブレス		キッズスイマー	11:00 15
30	11:00-11:45	太極拳60 11:00-12:00	TRX#-1/9-979h			ポワントスクール30 11:15-11:45	HULA HULA 11:05-11:50		-	I702	BAILA BAILA 11:10-11:55	整スウオーク20 11:15-11:35		YOGA 4 5 11:00-11:45 金親 佐知子	ステッノ2 11:00-11:50 長谷川 昌美	TRX#-1/9-9791		[MOVE BODY]	UNIVERSAL MUSIC WORLD		10:30-11:30	DANCE 11:00-11:45	フロウ45 11:00-11:45		10:30-11:30	30
45 12:00		鎌田 典子	11:25-11:45	+		ゆかこ 【有料】	相原ラナキラ正人	+		小宮 知子	森川 由美子	フレックスストレッチ20	【有料】 スイムスクール60 初級クロール &	THE STATE	Kenii ex	11:25-11:45	幼稚園水泳	11:15-12:00 増渕 勇	DANCE 11:15-12:00 森川 由美子		キッズ スイミング	Fumika アップデート	小田 忠明			45 12:00
15		太極拳スクール30	【有料】	ウォーターラッシュ		787777 11 45	DYO D 4440F		【有料】 スイムスクール 6 0 初級平泳ぎ			11:45-12:05	背泳ぎ 11:30-12:30			[有料]	11:30-12:30	アップデート	アップデート		ジュニアスイマー 11:30-12:30	骨盤リズム		TRXフローストレッチ 12:00-12:20		15
30	アロマリラックス ヨガ60	太極拳スクール30 12:10-12:40 鎌田 典子	<新入会者対象> ジムトレサポート 週1スクール	12:05-12:35 原田 佳代子		健康エール45 12:05-12:50 喜多 智大	BIG DANCE 12:05-12:50 新谷 雪乃		& クロール 11:50-12:50	[MOVEBODY] FIGHT30	PILATES BODYMAKE45		塩谷 陽介	【有料】 中級エアロ60	ヨガ60	<新入会者対象> ジムトレサポート 週1スクール		[MOVE BODY]	BAILA BAILA45		11:30-12:30	ダイエット45 12:00-12:45 Fumika	エアロ2 12:05-12:55	TRX#-M9-979ト		30
13:00	12:05-13:05 小林 賀章	【有料】	週1スクール 12:00-13:00			89 87	제단 크/기	†	塩谷 陽介	12:25-12:55 佐久間 遥	12:15-13:00 森川 由美子		【有料】 スイムスクール45	12:05-13:05 金親 佐知子	12:10-13:10 泉 清香	週1スクール 12:00-13:00	AQUA CAMP	POWER45 12:20-13:05 原田 佳代子	12:15-13:00 森川 由美子		キッズ スイミング	ruillika	小田 忠明	12:25-12:45		13:00
15			【有料】	【有料】			[MOVE BODY]	Z9−Fit 13:05-13:25		アップデート			スキルアップ 四泳法 12:40-13:25			【有料】	12:45-13:15 近藤 裕美	3,622 (2.14)			ジュニアスイマー 12:30-13:30	[MOVE BODY]	アクティブストレッチ	i	アクアダンス45	15
30	[MOVE BODY] POWER30	I701 13:15-13:55		スキルアップ スクール60		太極拳60	SHAPE30 13:10-13:40 喜多 智大	13:05-13:25 整スワオーク20	アクアダンス45	アロマヒーリング ストレッチ45	ZUMBA		塩谷 陽介	骨盤リズム			[有料]	アロマヒーリング ストレッチ30	[MOVE BODY]		12.30 13.30	POWER45 13:05-13:50	13:10-13:40 高橋 雅史		13:00-13:45 小笠原 梨乃	30
14:00	13:25-13:55 小柳津 昂	金親 佐知子		13:00-14:00 名倉 和希		13:10-14:10 広瀬 純子		13:30-13:50	13:25-14:10 新谷 雪乃	13:15-14:00 佐久間 選	13:20-14:05 亜彩			ダイエット45 13:25-14:10	アクティブストレッチ 13:35-14:05 阿弥 梨沙子		スイムスクール60 初級 クロール・平泳ぎ	13:25-13:55 高橋 雅史	13:20-14:05 田端 寿美礼			佐久間 遥		ļ		45 14:00
15							エアロ2							小池 光世	1207 Aug 3		背泳ぎ 13:30-14:30		アップデート			[MOVE BODY]	ヨガ45 13:55-14:40	お腹シェイプ	【有料】 スイムスクール60	15
30 45	パレエ60	カラダしぼる YOGA45 14:15-15:00		アクアダンス45 14:15-15:00		カラダしぼる	14:00-14:50 田端 寿美礼			ベリーダンス フィットネス	カラダほぐす	-	【有料】 月替わり四泳法 14:15-15:00	UNIVERSAL	[MOVE BODY] CONDITION30		筒井 元貴	ZUMBA 14:20-15:05	ステップ 2	1	キャズ	FIGHT45 14:10-14:55	内田 宗子	14:10-14:25	ワンポイント泳法 スクール 14:00-15:00	30 45
15:00	14:20-15:20 泉 寛子	14:15-15:00 金親 佐知子		蓮 三恵		YOGA45 14:30-15:15		【有料】 健康ループ体操	幼稚園水泳	14:20-15:05 室安 砂織	YOGA45 14:25-15:10 亜彩		小木田 由香	MUSIC WORLD DANCE 14:30-15:15	14:25-14:55 古田 麻惟	【有料】		14:20-15:05 Aki	14:25-15:15 田端 寿美礼		キッス スイミング キッズスイマー	佐久間 遥 アップデート			福井 淳一	15:00
15					休	阿部 育美		14:35-15:35 新谷 雪乃	14:30-15:30		並わ	-		山本 あ炉美 アップデート		健康ループ体操 14:45-15:45 小池 光世					14:30-15:30		ステップ 2		【有料】	15
30 45	センター。ポワントスクール30 (関資実施)	キッズ		キッズ	館	キッズ	キッズ		キッズ				キッズ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 30	キッズ	1/16 /12	±9ズ	やさしい ジャズダンス45			キッズ	[MOVE BODY] SHAPE45 15:15-16:00	15:00-15:50 木村 淳		スイムスクール60 スイム2000 15:05-16:05	30 45
16:00	15:30-16:00 泉 寛子	体育のミカタ キッズ		スイミング キッズスイマー	日	ストリートダンス キッズ	体育のミカタ キッズ		スイミング キッズスイマー				スイミング キッズスイマー	15:30-16:00 山本 砂美 【有料】	体育のミカタ キッズ		スイミング	15:25-16:10 渡辺 知英子	ヴィンヤサヨガ60 15:35-16:35	整スウオーク20 15:40-16:00	スイミング ジュニアスイマー	高橋 雅史			福井 淳一	16:00
15	1991	15:30-16:30		15:30-16:30		15:30-16:30	15:30-16:30		15:30-16:30				15:30-16:30	(444)	15:30-16:30		15:30-16:30		森田 昌治	TRX#-#9-979h 16:10-16:30	15:30-16:30	(MOVE BODY)				15
30 45	【有料】 フラダンス60	キッズ		キッズ		キッズ	キッズ	-	キッズ	キッズ	キッズ	-	キッズ		キッズ		キッズ	【有料】 ジャズダンス			キッズ	CONDITION30 16:20-16:50 歌橋 雅中			 	30 45
17:00	16:15-17:15 吉田 文乃	体育のミカタ ジュニア I		スイミング ジュニアスイマー		ストリートダンス ジュニア I	体育のミカタ ジュニア I		スイミング ジュニアスイマー	ストリートダンス ジュニア I	チアダンス ジュニア		スイミング ジュニアスイマー	【有料】 バレエ基礎クラス	体育のミカタ ジュニア I		スイミング ジュニアスイマー	スクール60 16:20-17:20	【有料】 ステップアップ3が45		スイミング ジュニアスイマー	アップデート				17:00
15 30		16:30-17:30		16:30-17:30		16:30-17:30	16:30-17:30		16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30		16:30-17:30	16:30-18:45 小野 朝子	16:30-17:30		16:30-17:30	渡辺 知英子	16:45-17:30 森田 昌治		16:30-17:30					15 30
45		キッズ		キッズ		キッズ	キッズ		キッズ	キッズ			キッズ		キッズ		キッズ	【有料】 はじめて バレエスクール30			キッズ	[有料]				45
18:00		体育のミカタ ジュニア II		スイミング ジュニアスイマー		ストリートダンス ジュニア II	体育のミカタ ジュニア II		スイミング ジュニアスイマー	ストリートダンス ジュニア II	キッズ チアダンス		スイミング ジュニアスイマー		体育のミカタ ジュニア II		スイミング ジュニアスイマー	17:35-18:05 去石 有智子	HULA HULA 17:45-18:30		スイミング ジュニアスイマー	パレエスクール90 17:15-18:45				18:00
15 30		17:30-18:30		17:30-18:30		17:30-18:30	17:30-18:30		17:30-18:30	17:30-18:30	ジュニア		17:30-18:30	【有料】	17:30-18:30		17:30-18:30		石井 直美		17:30-18:30	去石 有智子	【有料】 初心者向けダンス スクール60			15 30
45				キッズ スイミング					キッズ スイミング				キッズ スイミング	ベリーダンス 18:15-19:00 森田 麻衣			キッズ スイミング	バレI60 18:15-19:15					18:00-19:00 亜希			45
19:00 15				ジュニアスイマー					ジュニアスイマー				ジュニアスイマー	林田 琳衣			ジュニアスイマー	去石 有智子								19:00
30	ヴィンヤサヨガ60 19:00-20:00	やさしいHIPHOP 19:10-19:55		18:30-19:30		[MOVE BODY]	エアロ2		18:30-19:30	[MOVE BODY] SHAPE45	3が45 19:05-19:50		18:30-19:30	[MOVE BODY]	ベリーダンス フィットネス		18:30-19:30									30
45	中波 美穂	19:10-19:55 sayaka				POWER45 19:20-20:05	19:10-20:00 喜多 智大			19:10-19:55 Rei	中波 美穂			FIGHT45 19:20-20:05	フィットイス 19:15-20:00 森田 麻衣		F#=#43	バレエ スクール45								45
20:00	1					原田 佳代子			アクアダンス30		[MOVE BODY]	[有料]		桃乃 アップデート	WITH 1447		【有料】 月替わり四泳法 19:45-20:30	19:30-20:15 去石 有智子								20:00
30	【有料】 YOGA スキルアップ45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	TRX#-#7-979h 20:15-20:35	【有料】 月替わり四泳法		[MOVE BODY]	ステップ 2	1	20:00-20:30 近藤 麻理	[MOVE BODY] FIGHT45	CONDITION30 20:10-20:40	<新入会者対象> ジムトレサポート		[MOVE BODY]	ZUMBA		久保 聡子	[有料]								30
45	(2·4週目開催) 20:15-21:00	20:10-20:55 sayaka	TRX70-351/97 20:40-21:00	20:15-21:00 小柳津 昂		CONDITION45 20:20-21:05	20:15-21:05 高橋 雅史			20:15-21:00 Rei	佐藤 美結	週1スクール 20:00-21:00		POWER45 20:20-21:05	20:15-21:00 森田 麻衣											45
21:00	中波 美穂	アップデート	20.40-21:00			喜多 智大				アップデート	UNIVERSAL MUSIC WORLD			桃乃												21:00
30		[MOVE BODY]					カラダほぐす YOGA30				DANCE 21:00-21:45				HANUMAN HATHA YOGA											30
22:00		SHAPE45 21:15-22:00					21:25-21:55 高橋 雅史				松野 猛				21:15-22:00 TARUN											45
																										22:00