2024年4月　レッスンスケジュール【暫定版】

2024/2/25(日)現在

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
エアロ１ 10:30～11：10 草田　静華	キッズ 親子あそび	ヨガ45 10:25～11:10 加藤　智枝	泳法基礎 （クロール・ 背泳ぎ・平泳ぎ） 10:00～10:45 早川　健太
全身シェイプ15 11:30～11:45		ステップ２ 11:25～12:15 草田　静華	マタニティ スイム
【MOVE BODY】 DANCE 12:00～12:45 山本　あゆ美		シェイピング30 12：35～13：05 中尾　俊	
ZUMBA 13:10～13:55 山本　あゆ美		【MOVE BODY】 FIGTH45 13：25～14：10 東　真帆	【有料】 中級+泳法 13:00～13:45 簾内　望 有料
ダンス基礎 14:15～15：00 芝　純一	【有料】 YAMUNA フット＆ ピラティス 14:00～15:00 足立　圭子 有料	【MOVE BODY】 CONDITION30 14：30～15：00 小林　広枝	アクアミット +F45 14:20～15:05 近藤　麻理
キッズ チアダンス	キッズ バレエ		キッズ スイミング
キッズ チアダンス	キッズ バレエ	キッズ 空手	キッズ スイミング
キッズ チアダンス	キッズ バレエ	キッズ 空手	キッズ スイミング
キッズ チアダンス	キッズ バレエ		キッズ スイミング
【MOVE BODY】 POWER45 20:20～21:05 小川　恵	やさしいバレエ 20:20～21:05 唐木田　陽子	ZUMBA 20:25～21:10 足立　圭子	
【MOVE BODY】 FIGHT30 21:25～21:55 小川　恵	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 21:15～22:00 唐木田　陽子 有料	BASE WALK45 21:25～22:10 芝　純一	

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
ヨガ60 10:25～11:25 堀米　ちひろ		エアロ1 10:50～11:30 諒	ベビー スイミング
骨盤リズム ダイエット45 11:50～12:35 諒		BASE WALK45 11:50～12:35 kanako	
【MOVE BODY】 DANCE 13:00～13:45 kanako	やさしいバレエ60 12:45～13:45 石川　実和子	【MOVE BODY】 POWER45 13：00～13：45 松本　悠雅	アクアオリジナル 45 13:10～13:55 滝澤　由久子
BAILA BAILA45 14:15～15:00 百瀬　容子	【有料】 センターレッスン 初級45 14:00～14:45 石川　実和子 有料	太極拳45 ～32式～ 14：15～15：00 于華	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ		キッズ 卓球	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ ストリート ダンス	キッズ 卓球	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ ストリート ダンス	キッズ 卓球	キッズ スイミング
ステップ１ 19:40～20:20 松本　悠雅	スタートFit ～動けるカラダ～ 20：00～20：20	キッズ ストリート ダンス	キッズ スイミング
【MOVE BODY】 DANCE 20:40～21:25 松本　悠雅	スタートFit ～ダイエット～ 20：35～20：55	【MOVE BODY】 FIGHT45 20:30～21:15 吉村　弥愛	
	スタートFit ～ヒップアップ～ 21：10～21：30		
【MOVE BODY】 CONDITION30 21：45～22：15 松本　悠雅		SPARTAN BODY20 21：40～22：00 吉村　弥愛	

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:30～11:15 山本　あゆ美	キッズ 親子あそび	HULA HULA 10:35～11:20 内田　宗子	ベビー スイミング
ZUMBA 11:40～12:25 下郡山　育江		ヨガ45 11:35～12:20 内田　宗子	
骨盤リズム ダイエット45 12:45～13:30 下郡山　育江	スタートFit ～ダイエット～ 12:50～13:10	ジャズダンス60 12:40～13:40 越智　まゆみ	有料
	スタートFit ～ヒップアップ～ 13:20～13:40		【有料】 ハイドロトーン45 13:30～14:15 浅井　貴子
アロマヒーリング ストレッチ45 13：55～14：40 東　真帆	スタートFit ～おなか引き締め～ 13:50～14:10	【有料】 ジャズダンス45 13:55～14:40 越智　まゆみ 有料	有料 【有料】 初級クロール 14:15～15:00 簾内　望 有料
			【有料】フィンスイム 15:05～15:25 松井　秀太
キッズ 体育のミカタ	キッズ バレエ	キッズ チアダンス	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ バレエ	キッズ チアダンス	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ バレエ	キッズ チアダンス	キッズ スイミング
エアロ２ 19:20～20:10 土屋　朋子	スタートFit ～お腹引き締め～ 19：45～20：05	キッズ チアダンス	キッズ スイミング
ほぐすYOGA45 20:30～21:15 本村　望	【有料】 リラックス ストレッチ The Flow Step 20:30～21:30 土屋　朋子 有料	エアロ１ 20:30～21:10 佐藤　澄香	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:35～22：20 佐藤　澄香		FASTWALK30 21:35～22:05 吉村　弥愛	

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
PILATES BODY MAKE45 10:25～11:10 前野　光治		【有料】 スクール 太極剣60 ～42式～ 10:00～11:00 簾内　望 有料	【有料】 スイムスクール 中級 10:00～10:45 簾内　望 有料
エアロ１ 11:30～12:10 前野　光治		太極拳60 ～24式～ 11:10～12:10 簾内　望	ベビー スイミング
ステップ１ 12:30～13:10 前野　光治		【MOVE BODY】 CONDITION45 12:25～13:10 小林　広枝	マタニティ アクア
FASTWALK30 13：30～14：00 松本　悠雅		健康エール30 13:25～13:55 小林　広枝	アクア オリジナル45 13:20～14:05 浅井　貴子
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14：15～15：00 松本　悠雅		エアロ２ 14:10～15:00 大森　朋子	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ K-POP	キッズ 新体操	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ K-POP	キッズ 新体操	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ K-POP	キッズ 新体操	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ K-POP	キッズ 新体操	キッズ スイミング
【MOVE BODY】 DANCE 19:35～20:20 五十嵐　美奈子		シェイピング30 19：40～20：10 中尾　駿	
BAILA　BAILA 20:40～21:25 五十嵐　美奈子		アロマヒーリング ストレッチ45 20:30～21:15 小川　恵	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
【有料】 ストレッチ＆リセット 10:05～10:35 土屋　朋子 有料	キッズ 体育のミカタ	キッズ 親子あそび	キッズ スイミング
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10：50～11:35 土屋　朋子	キッズ 体育のミカタ	ヨガ60 10:30～11:30 高屋　由紀子	キッズ スイミング
ZUMBA 11：55～12：40 土屋　朋子	キッズ 体育のミカタ	BASE WALK30 11:50～12:20 松本　悠雅	キッズ スイミング
エアロ１ 12：55～13：35 土屋　朋子	有料	コンディショニング オリジナル45 12:45～13:30 柴崎　恵理子	キッズ スイミング
ジャズダンス60 13:55～14:55 柴崎　恵理子	【有料】 ハウスダンス スクール初中級90 13:30～15:00 芝　純一	ステップ１ 13:50～14:30 松本　悠雅	キッズ スイミング
【MOVE BODY】 FIGHT45 15:15～16:00 山路　和輝	有料 【有料】 ジャズダンス60 15:10～16:10 柴崎　恵理子	【MOVE BODY】 DANCE 15：05～15:50 松本　悠雅	キッズ スイミング
【MOVE BODY】 POWER45 16:30～17:15 山路　和輝	キッズ ジャイアンツ ヴィーナス	【MOVE BODY】 CONDITION45 16：15～17：00 松本　悠雅	キッズ スイミング
	キッズ ジャイアンツ ヴィーナス		キッズ スイミング

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA
有料 ベリーダンス フィットネス 有料クラス30 10:20～11:50 佐藤　澄香	キッズ 体育のミカタ	キッズ 卓球	キッズ スイミング
ベリーダンス フィットネス 11:10～11:55 佐藤　澄香	キッズ 体育のミカタ	ヨガ45 11:25～12:10 諒	キッズ スイミング
ステップ２ 12:15～13:05 佐藤　澄香	キッズ 体育のミカタ	【MOVE BODY】 DANCE 12:30～13:15 諒	キッズ スイミング
【MOVE BODY】 FIGHT30 13:25～13:55 松本　悠雅		FASTWALK30 13：35～14：05 諒	ベビー スイミング
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15～15:00 五十嵐　美奈子		【MOVE BODY】 SHAPE45 14:25～15:10 松本　悠雅	【有料】フィンスイム 14:20～14:40 松井　秀太 有料
ZUMBA 15:20～16:05 五十嵐　美奈子		カラダほぐす YOGA45 15:30～16:15 大森　朋子	アクアダンス45 15:45～16:30 松本　悠雅
	やさしいバレエ （バーレッスン） 16:25～17:10 北村　三佳子		
	【有料】 バレエスクール30 （センター初級） 17:20～17:50 北村　三佳子 有料		
	【有料】 ポワントクラス30 18:00～18:30 北村　三佳子 有料		
	【有料】 バレエスクール45 （スキルアップ） 18：40～19：25 北村　三佳子 有料		