

4月 プログラムタイムスケジュール

・・・枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
プログラム変更 **時間変更**プログラム・レッスン時間の変更 **¥**有料プログラム

月曜日

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	芝エリア
10:00				
10:30	10:30~11:30 リトモス60 中村 達也	10:30~11:30 伝統太極拳60(初級) 中国武術・義龍曾	10:30~11:30 成人スイミング スクール (初級) 山田 亜有子	10:35~10:55 ストレッチボール20
11:00			10:30~11:30 膝腰 機能改善 水中運動 スクール 島崎 直美	11:00~11:15 お腹シェイプ15
11:45	11:45~12:45 Group Centergy 60 中村 達也	11:45~12:10 腰痛予防ストレッチ25 トレーナー	12:00~12:30 水慣れ30 山田 亜有子	11:20~11:35 フレックスクッション15
12:00		12:25~12:55 青竹ピクス30 渡邊 綾子	12:00~13:00 中上級者 トレーニング コース 山田 亜有子	
13:00	13:10~14:10 ヨガ60 渡邊 綾子	13:15~14:10 エアロ55 中村 達也	13:20~13:50 水中ウォーキング30 堀 智一	13:30~13:45 お腹シェイプ15
14:00			14:00~15:00 成人スイミングスクール (初中級) 山田 亜有子 (中上級) 齋藤 智美	13:55~14:10 フレックスクッション15
14:30	14:30~15:10 骨格リセットエクササイズ40 中村 達也	14:25~15:25 太極拳60 小林 友以		
15:00				15:05~15:20 adidasGYM&RUN15
15:35	15:35~16:20 Group Power 45 鈴木 聡			15:30~15:50 ストレッチボール20
16:00			16:00~16:30 アクア30 藤野 一美	
16:45		16:45~17:45 ジュニアavex ダンスマスター		
17:25	17:25~17:55 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			
18:00	18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:00~19:00 ジュニアavex ダンスマスター		
18:50	18:50~19:20 Group Fight 30 堀 智一			
19:15		19:15~20:10 ヨガ55 漆原 律子		
19:35	19:35~20:05 UBOUND30 飯田 智史			
20:20	20:20~21:05 ZUMBA (45min) 渡邊 俊治郎	20:25~21:10 deepWORK®45 大平 裕子	20:15~20:45 水中ジョギング30 仁平 飛陽	20:15~20:30 adidasGYM&RUN15
21:00				20:40~20:55 お腹シェイプ15
21:20	21:20~22:20 ボディシェイプ60 渡邊 俊治郎	21:25~22:25 ヒップホップ60 イケダタク		21:10~21:25 カラダぐく15
22:00				21:30~21:45 肩二の腕シェイプ15

火曜日

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	芝エリア
10:30	10:30~11:30 RPBコントロール60 幸恵	10:30~11:30 ピラティススクール ふみ	10:20~10:50 パーソナルレッスン 松島 菜穂子	
11:45	11:45~12:30 ZUMBA(45min) 平林 靖子	11:45~12:30 温ヨガ45 甲斐田 有希	11:00~12:00 成人スイミング スクール (初中級) 齋藤 智美 (中上級) 松島 菜穂子	11:15~11:30 adidasGYM&RUN15
12:45	12:45~13:25 ステップ40 山口 隆弘	12:45~13:15 Group Centergy 30 甲斐田 有希	12:15~12:45 水中ジョギング 堀 智一	12:35~12:50 お腹シェイプ15
13:40	13:40~14:25 Group Fight 45 中村 恒平	13:30~14:25 フラダンス55 吉川 き久美	12:15~13:15 膝腰 機能改善 水中運動 スクール 松島 菜穂子	13:00~13:15 肩二の腕シェイプ15
14:45	14:45~15:30 エアロ45 市原 めぐみ	14:40~15:40 伝統太極拳60(中級) 中国武術・義龍曾	13:15~13:45 パーソナルレッスン 村山 雄飛	14:15~14:30 adidasGYM&RUN15
15:45	15:45~16:00 カラダぐく15		13:45~14:15 パーソナルレッスン 松島 菜穂子	15:25~15:40 フレックスクッション15
16:25	16:25~16:55 ヨガ30 【映像プログラム】	16:05~16:45 アロマストレッチ40 秋山 真琴	15:00~16:00 成人スイミング スクール(上級) 齋藤 智美	
17:00	17:00~17:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			
17:35	17:35~18:05 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】			
18:10	18:10~18:40 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】			
19:05	19:05~20:05 ステップ60 宇田川 優	19:35~20:05 adidasSHINDO30 大塚 泰成	19:20~19:50 クロール30 新山 智也	
20:20	20:20~21:05 Group Fight 45 中村 恒平	20:20~21:05 ヨガ45 Sayu	20:00~21:00 成人スイミング スクール(初級) 新山 智也	20:30~20:45 お腹シェイプ15
21:20	21:20~22:20 Group Power 60 大塚 泰成			20:50~21:05 お尻シェイプ15
22:00				21:20~21:40 温ストレッチボール20

水曜日

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	芝エリア
10:20	10:20~11:15 ヨガ55 ふみ	10:40~11:25 Group Centergy 45 Marie	10:30~11:20 アクア50 藤野 一美	
11:30	11:30~12:00 Group Fight 30 尾林 裕		11:30~12:15 エンジョイマスターズ45 藤田 尚子	
12:15	12:15~12:55 バレエ40 松岡 紀子	12:05~13:05 ヨガ60 NANAKO	12:20~12:50 パーソナルレッスン 齋藤 智美	12:10~12:25 お腹シェイプ15
13:10	13:10~14:05 ジャズダンス55 松岡 紀子	13:25~14:05 骨格リセット エクササイズ40 漆原 律子	13:00~14:00 成人スイミングスクール (中上級) 尾林 裕 (上級) 遠藤 晴香	12:20~12:50 パーソナルレッスン 遠藤 晴香
14:20	14:20~15:05 バレトン45 松岡 紀子	14:20~15:05 ZUMBA(45min) 野田 ゆかり	14:10~15:10 膝腰 機能改善 水中運動 スクール 藤田 尚子	14:20~14:35 フレックスクッション15
15:20	15:20~16:10 ステップ50 野田 ゆかり	15:25~16:25 ヨガ60 塩谷 陽向思		14:45~15:00 青竹ピクス15
16:40	16:40~17:10 ヨガ30 【映像プログラム】			16:30~16:45 お腹シェイプ15
17:15	17:15~17:45 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			
17:50	17:50~18:20 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】			
18:25	18:25~18:55 SH'BAM30 【映像プログラム】	18:20~19:00 温ヨガ40 安食 由希		
19:30	19:30~19:55 Group Fight 25 尾林 裕	19:15~20:15 ヨガ60 安食 由希		19:10~19:25 お腹シェイプ15
20:55	20:55~21:25 UBOUND 30 鈴木 聡	20:30~21:30 RPBコントロール60 日野 さおり	19:50~20:20 背泳ぎ30 遠藤 晴香	20:30~21:30 スペシャルマスターズ60 遠藤 晴香
21:40	21:40~22:25 Group Fight 45 鈴木 聡	21:45~22:25 温アロマストレッチ40 杉本 未希		20:55~21:15 ストレッチボール20

4月 プログラムタイムスケジュール

…枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
プログラム変更 **時間変更** ……プログラム・レッスン時間が変更 **¥** ……有料プログラム

木曜日

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	芝エリア
10:00				
10:30~11:30	ヨガ60 藤井 由美	10:25~11:25 エアロ60 里見 一成	10:30~11:20 ミットアクア50 佐伯 京子	11:10~11:30 スライズトレーニング20
11:00	時間変更 11:50~12:25 エアロ35 佐伯 京子	11:40~12:25 バランスコーディネーション45 井上 益慶	¥ 11:30~12:30 成人スイミングスクール (初心者) 松島 菜穂子 (初級) 新山智也	11:40~11:66 お腹シェイプ15
12:00	12:40~13:10 ステップ30 井上 益慶	12:45~13:45 ヒップホップ60 山崎 陽子	12:35~13:05 クロール30 新山 智也	
13:00	13:25~14:25 Group Power 60 Marie	14:00~14:30 バレトン30 杉村 梨紗	13:15~13:45 ミラクルアクア30 松島 菜穂子	ストレッチボール20 13:20~13:40
14:00	14:40~15:25 Group Fight 45 MEGU	時間変更 14:45~15:25 温ヨガ リンバ40 クレイ	¥ 13:50~14:20 パーソナルレッスン 遠藤 晴香	
15:00	15:40~16:40 Group Centergy 60 MEGU	15:40~16:40 太極拳60 佐久間 笑子	15:40~16:10 パーソナルレッスン 松島 菜穂子	16:45~17:00 お腹シェイプ15
16:00	17:20~17:50 SH' BAM30 【映像プログラム】			
17:00	17:55~18:25 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】			
18:00	18:30~19:00 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			
19:00	19:30~20:00 バランスコーディネーション30 増子 俊逸	プログラム変更 20:10~21:10 ヨガ60 甲斐田 有希	¥ 20:00~21:00 成人スイミングスクール (初中級) 遠藤晴香	20:15~20:30 お腹シェイプ15
20:00	20:15~21:00 deepWORK®45 増子 俊逸	21:25~21:55 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	¥ 21:05~22:05 成人スイミングスクール (中上級) 遠藤晴香	20:40~20:55 adidas GYM & RUN 15
21:00	21:25~22:25 Group Fight 60 仁平 飛陽	22:00~22:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
22:00				
23:00				

土曜日

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	芝エリア
10:00				
10:20~11:20	ヨガ60 井手 由紀	10:30~11:20 エアロ50 中村 達也	10:30~11:30 スペシャルマスターズ60 中村 恒平	
11:00	11:35~12:20 Group Power 45 鈴木 聡	11:40~12:10 エアロ30 中村 達也	11:45~12:30 エンジョイマスターズ45 中村 恒平	
12:00	時間変更 12:35~13:20 Group Fight 45 鈴木 聡	12:30~13:30 エアロ60 石川 広明		12:30~12:45 お腹シェイプ15
13:00	13:45~14:45 ステップ 60 石川 広明	プログラム変更 13:55~14:35 温ボディメイクヨガ45 クレイ	14:00~14:30 水慣れ30 中村 恒平	12:55~13:10 お腹シェイプ15
14:00	時間変更 15:00~15:10 adidas GYM & RUN 10	14:50~15:50 ピラティススクール クレイ	14:35~15:05 クロール30 中村 恒平	14:25~14:40 フレックスクッション15
15:00	15:25~15:55 バレトン30 山口 隆弘	時間変更 16:05~16:45 ジャズダンス40 山口 隆弘	¥ 15:30~16:30 成人スイミングスクール (初級) 尾林 裕 (初中級) 中村 恒平	15:20~15:35 お腹シェイプ15
16:00	16:15~16:45 adidasSHINDO30 大倉 巧			15:45~16:05 ストレッチボール20
17:00	17:00~17:45 ZUMBA (45min) 山口 隆弘	17:00~17:30 バランスボール30 尾林 裕		17:35~17:50 フレックスクッション15
18:00	18:00~19:00 Group Power 60 中村 恒平	17:50~18:50 ヨガ60 西村 優子	¥ 18:00~19:00 成人スイミングスクール (中上級・上級) 尾林 裕	
19:00	19:15~20:00 Group Fight 45 中村 恒平	19:30~20:00 ヨガ30 【映像プログラム】		
20:00	20:15~21:00 ZUMBA (45min) 平林 靖子	20:05~20:35 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
21:00		20:40~21:10 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
22:00				
23:00				

日曜日

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	芝エリア
10:00				
10:20~11:15	時間変更 フラダンス55 福岡 景子	10:25~11:25 温ヨガ60 安食 由希	¥ 10:30~11:30 成人スイミングスクール (初級) 新山 智也 (初級) 尾林 裕 10:30~11:30	11:00~11:15 お腹シェイプ15
11:00	11:30~12:00 UBOUND 30 飯田 智史	11:40~12:25 バランスコーディネーション45 有木 桃子	¥ 11:40~12:40 成人スイミングスクール (中級) 新山 智也 (上級) 尾林 裕	
12:00	時間変更 12:15~12:25 adidas GYM & RUN 10	プログラム変更 12:45~13:30 温ヨガ 45 有木 桃子	¥ 12:50~13:20 パーソナルレッスン 新山 智也	
13:00	12:40~13:25 Group Fight 45 堀 智一	13:45~14:00 カラダ・うごく15	13:25~13:55 クロール30 村山 雄飛	
14:00	13:40~14:40 RPBコントロール60 吉村 敏子	14:00~14:10 お腹シェイプ10	14:00~15:00 スペシャルマスターズ60 村山雄飛	14:25~14:40 フレックスクッション15
15:00	15:00~16:00 Group Power 60 尾林 裕	時間変更 15:20~15:50 Group Centergy 30 MIKa		14:50~15:10 ストレッチボール20
16:00	16:15~17:00 Group Fight 45 新山 智也	16:15~16:55 温アロマヒーリングヨガ40 MIKa	¥ 16:00~16:30 パーソナルレッスン 村山 雄飛	15:15~15:30 お腹シェイプ15
17:00		17:10~17:50 温アロマストレッチ40 トレーナー		15:40~15:55 adidas GYM & RUN 15
18:00	<h3>プログラム定員・時間変更のお知らせ</h3> <p>コロナウイルスの対策の為、 スタジオでのレッスンは全て定員制とさせていただきます。 第1スタジオ 32名まで GroupPower・ステップは27名 UBOUNDは25名 第2スタジオ 24名まで レッスンの間隔を15分間空けるために 時間が短くなっているレッスンがございます。</p>			
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				