



2023年10月～2024年3月スタジオ教室スケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日		金曜日	土曜日		日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	柔道場	スタジオ	スタジオ	柔道場	スタジオ
9:30	9:30～10:00 健康体操	9:30～10:00 ストレッチボール	9:35～10:35 フラダンス フアリ上田 フアリ井上			9:30～10:30 KICK OUT 川北		
10:00	10:15～11:15 かんたんステップ 田中(美)	10:15～11:15 ルーシーダットン 川北	10:45～11:35 自力整体 芦塚	10:00～10:30 健康体操	10:15～11:15 太極拳 堀	10:45～11:45 HIP HOP入門 NATSUKO	10:00～10:50 キッズリトミック (入門)	10:15～11:15 すつきりピラティス 垣内
11:00	11:30～12:30 コンディショニング 野村	11:30～12:30 簡単エアロ &ストレッチ 田中(さ)	11:45～12:30 リフレッシュエアロ 宮田		11:30～12:20 ボディバランス ストレッチ 桑田	12:00～13:00 簡単エアロ &ストレッチ 芦塚	10:55～12:05 キッズリトミック (初級)	11:30～12:30 太極舞 垣内
12:00	12:45～13:45 ラテンエアロ 小林	12:45～13:45 ZUMBA® CHIE	12:45～13:45 クラシックバレエ 夫松 ゆかり		12:45～13:45 コンビネーション エアロ 宮田	13:15～14:15 自力整体 大岡		12:45～13:45 背骨 コンディショニング 永峰
13:00	14:00～15:00 ヨガ 大岡	14:00～15:00 背骨 コンディショニング 永峰	14:00～15:00 パワーヨガ Junko		14:00～15:00 肩こり・腰痛 ケアEX Junko	14:30～15:30 ラテンエアロ 田中(美)		
14:00	15:15～16:15 ZUMBA® YAKO	15:15～16:10 ジュニア体操 スクール (クラシックバレエ・フレ)	15:15～16:15 社交ダンス ステップ 浜田			15:45～16:45 ヨガ&ピラティス 田中(美)		
15:00		16:10～17:05 ジュニア体操 スクール (クラシックバレエ・キッズ)						
16:00	17:10～18:10 ジュニア体操 スクール (体操)	17:05～18:05 ジュニア体操 スクール (クラシックバレエ・Jr)	17:10～18:10 ジュニア体操 スクール (体操)		17:10～18:10 ジュニア体操 スクール (体操)			
17:00		18:05～18:55 ジュニア体操 スクール (ストリートダンス・フレ)						
18:00	19:30～20:30 リトモス (有料・事前登録制) CHIE	18:55～19:50 ジュニア体操 スクール (ストリートダンス・キッズ)	19:30～20:30 ピラティス 垣内		19:30～20:30 ZUMBA® CHIE			
19:00		19:50～20:50 ジュニア体操 スクール (ストリートダンス・Jr)						
20:00								
21:00								

調整・機能改善系

有酸素・ダンス系

ジュニアスクール



2023年10月～3月成人プール教室スケジュール

※ 担当者・プログラムが変更、休講の場合がございます。その際は公式LINEアカウントにて連絡致します。
 ※ 成人教室は祝日も通常通り開催します。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00～10:45 初めてピギナー 山野 (1コース)	10:00～11:00 ベビー(Q3) (1コース)	10:00～10:45 初めてピギナー 山野 (1コース)	10:00～10:50 ピギナー 小濱 (1コース)	10:00～11:00 ベビー(Q6) (1コース)	10:00～11:00 チャレンジ(H7) (1コース)
11:00	11:00～12:00 種目別 レベルアップ 桑田 小濱 (3コース)	11:05～11:50 アクアピクス 山野 (3コース)	11:05～12:05 種目別 中條 (3コース)	11:00～12:00 レベルアップ 生山 (2コース)	11:00～12:00 種目別 レベルアップ 小濱 桑田 (3コース)	
12:00	12:10～12:55 やさしいアグア ZUMBA YAKO	12:00～12:45 フィンスイム 中條 (2コース)	12:10～12:55 水中トレーニング 山野 (2コース)	12:10～12:55 アクアピクス 山野 (3コース)	12:10～12:55 フィンスイム 小濱 (2コース)	
13:00		13:00～14:00 スピードアップ 中條 (2コース)				
14:00	14:00～15:00 乳幼児(J2) (2コース)		14:00～15:00 乳幼児(J4) (2コース)		13:30～14:30 乳幼児(J6) (2コース)	
15:00	15:00～16:00 幼児(A2) (2コース)	15:00～16:00 幼児(A3) (2コース)	15:00～16:00 幼児(A4) (2コース)	15:00～16:00 幼児(A5) (2コース)	14:30～15:30 幼児(A6) (2コース)	
16:00	16:00～17:00 小児(B2) (3コース)	16:00～17:00 小児(B3) (3コース)	16:00～17:00 小児(B4) (3コース)	16:00～17:00 小児(B5) (3コース)	15:30～16:30 小児(B6) (3コース)	
17:00	17:00～18:00 学童(C2) (4コース)	17:00～18:00 学童(C3) (4コース)	17:00～18:00 学童(C4) (4コース)	17:00～18:00 学童(C5) (4コース)	16:30～17:30 学童(C6) (4コース)	
18:00	18:00～19:00 学童(C20) (1コース)	18:00～19:00 学童(C30) (1コース)		18:00～19:00 学童(C50) (1コース)	17:30～19:30 選手(D60) (2コース)	X
19:00	18:00～20:30 選手(D20) (3コース)	18:00～20:30 選手(D30) (3コース)		18:00～20:30 選手(D50) (3コース)		
20:00	19:30～20:30 ベーシック 小濱 (1コース)	19:30～20:30 水中トレーニング 野村 (1コース)	19:30～20:15 ベーシック& トレーニング 生山 (1コース)	19:30～20:30 フィンスイム 小濱 (1コース)	19:00～20:00 レベルアップ 桑田 (1コース)	
21:00						

泳法系

水中運動系

ジュニアスクール