鴨居店2026年4月スケジュール（暫定版）

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
BAILA BAILA45 10:00～10:45 奈良 夢 [予約]	健康エール45 09:50～10:35 小林 由実 [予約]		ベビースイミング 10:00～10:45
【MOVE BODY】 DANCE45 11:05～11:50 奈良 夢 [予約]	カラダしぼるYOGA45 10:55～11:40 増渕 勇 [予約]		ウォーク＆ジョグ ベーシック 11:10～11:30 小林 由実
			【MOVE BODY】 AQUA30 11:40～12:10 小林 由実
エアロ２ 12:10～13:00 増渕 勇 [予約]	アクティブストレッチ 12:00～12:30 岩石 香菜 [予約]	AgelesMobi20 12:10～12:30	
		スタートFit ～カラダリセット～ 12:35～12:55	スイムスクール 12:15～13:00 矢野 洋子
ヨガ60 13:30～14:30 薬袋 利恵子 [予約]	【MOVE BODY】 SHAPE30 12:50～13:20 岩石 香菜 [予約]		
	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:40～14:10 小林 由実 [予約]		スイムスクール 13:05～13:50 矢野 洋子
キッズ体育のミカタ キッズ 15:15～16:15	キッズダンス キッズ 15:15～16:15		キッズスイミング キッズ 15:15～16:15
キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15～17:15	キッズダンスジュニアⅠ 16:15～17:15		キッズスイミング ジュニアⅠ 16:20～17:20
キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20～18:20	キッズダンスジュニアⅡ 17:20～18:20		キッズスイミング ジュニアⅡ 17:25～18:25
	キッズダンス選抜 18:25～19:25		キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
ベリーダンスフィットネス 19:30～20:15 サトウタカコ [予約]	HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 齋藤 奈央 19:45～20:30 [予約]	限界SQUAT 19:45～20:00 限界HUKKIN 20:05～20:20	スイムスクール 19:40～20:25 西宮 大輔
MAT PILATES30 20:30～21:00 サトウタカコ [予約]	基礎DAN!20 20:50～21:10 [予約]		初めての水泳 ～水慣れからスタート～ 20:30～21:00 西宮 大輔
オリジナルストレッチ 21:15～21:45 サトウタカコ [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 齋藤 奈央 21:30～22:00 [予約]		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
エアロ１ 10:10～10:50 松木 君代 [予約]	太極拳入門 09:55～10:55 広瀬 純子 [予約]		アクアミット+F30 10:25～10:55 齋田 尚子
【MOVE BODY】 POWER30 11:10～11:40 東 勇作 [予約]	HULA HULA 11:10～11:55 野嶋 夏子 [予約]		アクアダンス45 11:05～11:50 齋田 尚子
ヨガ60 12:00～13:00 松木 君代 [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:10～12:55 東 勇作 [予約]	スタートFit ～ヒップアップ～ 12:10～12:25 Ageless Martial20 12:35～12:55	【有料】スイムスクール 12:05～12:50 天満 宏 矢野 洋子 [W]
はじめてBAILA BAILA30 13:15～13:45 Ｊｕｎｋｏ [予約]	骨盤リズムダイエット45 13:10～13:55 浜口 奈月 [予約]	ストレッチ20 13:00～13:20	【有料】スイムスクール 12:55～13:40 弘内 玄 サブ：矢野 洋子 [W]
ノンストップBAILA BAILA60 14:00～15:00 Ｊｕｎｋｏ [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 14:10～14:55 浜口 奈月 [予約]		
キッズ体育のミカタ キッズ 15:15～16:15	キッズチアダンス キッズⅠ 15:15～16:15		キッズスイミング キッズ 15:15～16:15
キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15～17:15	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:15～17:15		キッズスイミング ジュニアⅠ 16:20～17:20
キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20～18:20	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:15～18:15		キッズスイミング ジュニアⅡ 17:25～18:25
ノンストップBAILA BAILA60 19:15～20:15 笠松 祐子 [予約]	キッズチアダンス選抜(小学生)90 18:15～19:45		キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
【MOVE BODY】 DANCE45 20:30～21:15 笠松 祐子 [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT30 20:05～20:35 齋藤 奈央 [予約]	Ageless Mobi20 19:55～20:15 Ageless Martial20 20:20～20:40	
オリジナルストレッチ 鈴木 翔平 21:35～22:05 [予約]	【MOVE BODY】 POWER30 20:55～21:25 齋藤 奈央 [予約]		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
カラダほぐすYOGA45 09:55～10:40 油田 豪 [予約]	ベリーダンスフィットネス 09:55～10:40 こいし みつこ [予約]		ベビースイミング 10:00～10:45
HULA HULA 11:00～11:45 こいし みつこ [予約]	ステップ２ 11:00～11:50 油田 豪 [予約]	ストレッチ20 11:10～11:30	
ZUMBA 12:00～12:45 MANAMI [予約]	MAT PILATES30 12:20～12:50 西川 卓 [予約]	FOCUS PILATES 【美姿勢】20 11:55～12:15 FOCUS PILATES 【美腹】20 12:25～12:45	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00～13:45 MANAMI [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:10～13:40 西川 卓 [予約]		月替わりスイム30 13:05～13:35 林 里美
ヨガ60 14:00～15:00 榎並 麻紀子 [予約]	【有料】フリースタイルオリジナルダンス 14:05～14:50 MANAMI [予約]		【有料】 スイムスクール 13:40～14:25 林 里美
キッズ体育のミカタ キッズ 15:15～16:15	コンディショニング オリジナル45 15:15～16:00 能登谷 茂樹 [予約]		キッズスイミング キッズ 15:15～16:15
キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15～17:15	キッズ空手 ジュニア1 16:15～17:15		キッズスイミング ジュニアⅠ 16:20～17:20
キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20～18:20	キッズ空手 ジュニアⅡ 17:20～18:20		キッズスイミング ジュニアⅡ 17:25～18:25
	キッズ空手 ジュニアⅢ 18:20～19:20		キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
【MOVE BODY】 POWER45 20:00～20:45 村上 翔平 [予約]	MAT PILATES30 20:15～20:45 加藤 真実子 [予約]	SPARTAN CIRCUIT20 20:05～20:25 スタートFit 20 ～カラダリセット～ 20:30～20:50	
ヨガ60 21:05～22:05 加藤 真実子 [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT45 21:05～21:50 村上 翔平 [予約]		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
ヒーリングストレッチ30 09:55～10:25 藤岡 真由 [予約]	太極拳75 09:50～11:05 浜元 洋美 [予約]		
【MOVE BODY】 DANCE30 10:40～11:10 藤岡 真由 [予約]			ウォーク＆ジョグ30 10:40～11:10 中村 文保
BAILA BAILA45 11:30～12:15 藤岡 真由 [予約]	【有料】スキルアップ 太極拳 11:20～12:05 浜元 洋美 [予約]		アクアダンス45 11:20～12:05 中村 文保
		TRXフローストレッチ 12:15～12:35	
エアロ１ 12:35～13:15 澤田 勇人 [予約]	やさしいバレエ 12:40～13:25 日野原 明恵 [予約]	TRXオール ワークアウト 12:40～13:00	
ヨガ60 13:35～14:35 澤田 勇人 [予約]	【有料】 バレエスクール 1 13:40～14:25 日野原 明恵 [予約]		クロール 入門20 12:55～13:15 JOE
			【有料】スイム初級 13:20～14:05 JOE
	【有料】 バレエスクール 2 14:35～15:20 日野原 明恵 [予約]		【有料】スイム中級 14:10～14:55 JOE
キッズ体育のミカタ キッズ 15:15～16:15			キッズスイミング キッズ 15:15～16:15
キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15～17:15			キッズスイミング ジュニアⅠ 16:20～17:20
キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20～18:20			キッズスイミング ジュニアⅡ 17:25～18:25
キッズ体育のミカタ ジュニアⅢ 18:20～19:20	エアロ１ 19:20～20:00 齋藤 奈央 [予約]		キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
HULA HULA 19:55～20:40 naho [予約]	【MOVE BODY】 CONDITION30 20:15～20:45 井上 恵 [予約]		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:00～21:45 森川 由美子 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 21:00～21:45 井上 恵 [予約]		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
キッズ体育のミカタキッズ 10:00～11:00	ヨガ60 10:00～11:00 松木 君代 [予約]		ベビー スイミング 09:45～10:30 キッズ スイミング 10:00～11:00
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 11:00～12:00	MAT PILATES45 11:20～12:05 尾村 実 [予約]		キッズスイミング キッズ/ジュニアⅠ 11:00～12:00
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 12:00～13:00	ベリーダンス フィットネス 12:25～13:10 尾村 実 [予約]	スタートFit 15 12:35～12:50 Ageless Martial20 12:55～13:15	キッズスイミング ジュニアⅠ 12:00～13:00
キッズ体育のミカタジュニアⅢ(小学3年生以上＊中上級) 13:00～14:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:30～14:15 林 里美 [予約]		キッズスイミング ジュニアⅡ 13:00～14:00
			キッズスイミング ジュニアⅢ 14:00～15:00
Ageless Mobi30 14:30～15:00 岩橋 侍衛 [予約]	【MOVE BODY】 SHAPE30 14:30～15:00 林 里美 [予約]		
【MOVE BODY】 POWER45 15:20～16:05 岩橋 侍衛 [予約]	キッズダンス キッズ 15:20～16:20		キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
ヨガ45 16:25～17:10 佐久間 かおり [予約]	キッズダンスジュニアⅠ 16:20～17:20		キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
MAT PILATES45 17:30～18:15 佐久間 かおり [予約]	キッズダンスジュニアⅡ 17:20～18:20		キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
	キッズダンス選抜 18:20～19:20	SPARTANCIRCUIT20 18:40～19:00	キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
			キッズスイミング キッズ 09:00～10:00
HULA HULA 09:55～10:40 井上 恵 [予約]	キッズ体育のミカタ キッズ 09:30～10:30		キッズスイミング キッズ 10:00～11:00
【MOVE BODY】 CONDITION45 10:55～11:40 井上 恵 [予約]	キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30～11:30		キッズスイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00
【MOVE BODY】 FIGHT45 11:55～12:40 鈴木 翔平 [予約]	キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30		キッズスイミング ジュニアⅡ 12:00～13:00
BAILA BAILA45 12:55～13:40 森川 由美子 [予約]	【MOVE BODY】 POWER30 13:00～13:30 鈴木 翔平 [予約]		キッズスイミング ジュニアⅢ 13:00～14:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:55～14:40 森川 由美子 [予約]	やさしいバレエ 13:50～14:35 ゆかこ [予約]		
骨盤リズムダイエット45 15:15～16:00 加藤 真実子 [予約]	【有料】バリエーションスクール 14:50～15:35 ゆかこ [予約]	限界SQUAT 15:10～15:25 Ageless Martial20 15:30～15:50	キッズスイミング キッズ 14:15～15:15
ヨガ45 16:20～17:05 加藤 真実子 [予約]	【MOVE BODY】 POWER45 16:10～16:55 東 勇作 [予約]		キッズスイミング ジュニアⅠ 15:15～16:15
	【MOVE BODY】 FIGHT30 17:15～17:45 東 勇作		キッズスイミング ジュニアⅡ 16:15～17:15
	【有料】 エキストラマーシャル ワークアウト60 18:00～19:00 高橋 弘恵 [予約]		キッズスイミング ジュニアⅢ 17:15～18:15
			スイムトレーニング60 18:20～19:20 川勝 亮大郎

4月新プログラム

内容変更・追加

担当者・時間変更