明大前店　4月スケジュール

3.15更新　確定版

月曜日

Aスタジオ

- ヴィンヤサヨガ60 09:55～10:55 戸髙 景子 ［予約］
- BAILA BAILA45 11:15～12:00 きょーこ ［予約］
- 健康エール45 12:20～13:05 北條 彩香 ［予約］
- 【MOVE BODY】POWER30 13:25～13:55 北條 彩香 ［予約］
- 基礎DANI20 14:15～14:35 尾崎 全子 ［予約］
- 【MOVE BODY】DANCE45 14:45～15:30 尾崎 全子 ［予約］
- 【MOVE BODY】POWER45 18:50～19:35 杉本 夢来 ［予約］
- Ageless Martial30 19:55～20:25 杉本 夢来 ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:40～21:10 杉本 夢来 ［予約］

Bスタジオ

- やさしいバレエ 10:00～10:45 山門 純子 ［予約］
- 【有料】バレエスクール60 11:00～12:00 山門 純子 【有料】［予約］
- ベリーダンスフィットネス 12:25～13:10 きょーこ ［予約］
- MAT PILATES45 13:25～14:10 きょーこ ［予約］
- エアロ1 14:35～15:15 新村 卓也 ［予約］
- カラダほぐすYOGA45 15:40～16:25 新村 卓也 ［予約］
- MAT PILATES30 18:55～19:25 安倍 浩子 ［予約］
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:45～20:30 安倍 浩子 ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:45～21:30 安倍 浩子 ［予約］

プール

- 【有料】カラダ調整ストレッチ 10:15～10:45 小倉 敬子 【有料】
- アクアサーキットスペシャル45 10:55～11:40 小倉 敬子
- 【有料】はじめて4泳法45 11:50～12:35 松永 和夫 【有料】
- 【有料】らくらくバタフライ50 15:10～16:00 河本 耕平 【有料】
- 【有料】初級4泳法50 16:10～17:00 河本 耕平 【有料】

火曜日

Aスタジオ

- MAT PILATES30 10:00～10:30 添田 美帆 ［予約］
- シェイピング30 10:50～11:20 添田 美帆 ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 AYAKO ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:40～13:25 杉本 夢来 ［予約］
- ヨガ45 13:45～14:30 知久 浩典 ［予約］
- ZUMBA(50分) 14:45～15:35 有里巳 【有料】［予約］
- 【有料】 ビックボールサークル 16:15～17:15
- 【MOVE BODY】SHAPE45 18:50～19:35 大谷 知加 ［予約］
- 【MOVE BODY】POWER45 19:55～20:40 加地 一章 ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 上田 航 ［予約］

Bスタジオ

- やさしい太極拳30 09:55～10:25 田辺 文子 ［予約］
- 【有料】太極拳60 10:35～11:35 田辺 文子 【有料】［予約］
- HULA HULA 11:50～12:35 百瀬 容子 ［予約］
- BASE WALK45 12:55～13:40 百瀬 容子 ［予約］
- 【MOVE BODY】DANCE30 14:00～14:30 百瀬 容子 ［予約］
- 【有料】コンテンポラリーダンススクール120 15:00～17:00 広田 恵理子 【有料】［予約］
- ヴィンヤサヨガ60 18:30～19:30 小林 謙 ［予約］
- BAILA BAILA45 19:45～20:30 山崎 明美 ［予約］
- エアロ1 20:45～21:25 大谷 知加 ［予約］

プール

- アクアミット+F45 11:05～11:50 稲毛 友紀
- アクアダンス30 12:00～12:30 稲毛 友紀
- ウォーク＆ジョグ30 13:30～14:00 高田 巌
- アクアオリジナル30 （アクアビクティス） 14:05～14:35 高田 巌
- 【有料】クロール入門45 14:40～15:25 高田 巌 【有料】

木曜日

Aスタジオ

- 全身シェイプ 10:00～10:20 北條 彩香
- 健康エール20 10:25～10:45 北條 彩香
- 【MOVE BODY】POWER30 11:05～11:35 北條 彩香 ［予約］
- アクティブ ストレッチ 11:55～12:25 北條 彩香 ［予約］
- Ageless Martial20 12:45～13:05 島谷部 裕子 ［予約］
- 【MOVE BODY】SHAPE30 13:20～13:50 島谷部 裕子 ［予約］
- 【MOVE BODY】 CONDITION45 14:10～14:55 小倉 敬子 ［予約］
- ヨガ45 15:15～16:00 小倉 敬子 ［予約］
- 【有料】カラダのバランスを整える 16:15～16:45 小倉 敬子 【有料】［予約］
- 【有料】カラダのバランスを整えるｘｏ 16:45～17:00 小倉 敬子 【有料】
- Ageless Mobi30 18:50～19:20 徳岡 隆之介 ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:40～20:25 徳岡 隆之介 ［予約］
- 【有料】 オリジナルマーシャル45 20:40～21:25 徳岡 隆之介 【有料】［予約］

Bスタジオ

- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 09:55～10:40 澤田 麻未 ［予約］
- 骨盤リズムダイエット45 11:00～11:45 龍野 晴香 ［予約］
- ベリーダンスフィットネス 12:05～12:50 龍野 晴香 ［予約］
- BAILA BAILA45 13:10～13:55 百瀬 容子 ［予約］
- ZUMBA 14:15～15:00 百瀬 容子 ［予約］
- 【有料】スキルアップ バレエスクール120 15:15～17:15 広田 恵理子 【有料】［予約］
- ヴィンヤサヨガ60 19:05～20:05 エイミ ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:25～21:10 土屋 正樹 ［予約］
- 【有料】基礎からのフリースタイルダンス45 21:25～22:10 土屋 正樹 【有料】［予約］

プール

- 【有料】初級バタフライ50 10:20～11:10 佐々木 香枝 【有料】
- 【MOVE BODY】AQUA30 11:25～11:55 佐々木 香枝
- 【有料】泳ぎの基礎 13:15～14:00 川崎 潤史 【有料】
- 【有料】スイムスクール60 初級平泳ぎ&バタフライ 14:05～15:05 川崎 潤史 【有料】

金曜日

Aスタジオ

- ステップ1 09:55～10:35 高田 巌 ［予約］
- 【有料】J-POPエアロ （エアロ初中級） 10:50～11:50 高田 巌 【有料】［予約］
- エアロ1 12:10～12:50 戸原 千波 ［予約］
- 美姿勢ワークアウト 13:10～13:55 戸原 千波 ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:15～15:00 杉本 夢来 ［予約］
- 【MOVE BODY】DANCE45 15:20～16:05 杉本 夢来 ［予約］
- ヨガ45 18:50～19:35 増渕 勇 ［予約］
- 【MOVE BODY】POWER45 19:55～20:40 増渕 勇 ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 堀平 もえり ［予約］

※イベントレッスンがマーシャル系の場合は休講となります

Bスタジオ

- 太極拳45 10:00～10:45 田辺 文子 ［予約］
- ヨガ45 11:10～11:55 松成 広子 ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 山本 あゆ美 ［予約］
- BAILA BAILA45 13:20～14:05 奈良 夢 ［予約］
- HULA HULA 14:20～15:05 奈良 夢 ［予約］
- やさしいバレエ 15:25～16:10 中野 英子 ［予約］
- 【有料】コツ得バレエマニア倶楽部 16:25～17:25 中野 英子 【有料】［予約］
- 【有料】ポワント初級 17:30～18:00 中野 英子 【有料】［予約］
- ベリーダンスフィットネス 19:15～20:00 きょーこ ［予約］
- MAT PILATES30 20:15～20:45 きょーこ ［予約］
- ～不定期開催～ 【有料】イベントレッスン 21:00～22:00

プール

- 【有料】苦手克服スイム （少人数制） 10:00～10:50 佐々木 香枝 【有料】
- 【有料】初級3泳法 ～クロール・平泳ぎ・背泳ぎ～ 11:00～11:50 佐々木 香枝 【有料】
- アクアダンス30 12:15～12:45 高田 巌
- 【有料】はじめてバタフライ 12:50～13:35 高田 巌 【有料】
- 【有料】4泳法習得45 13:40～14:25 高田 巌 【有料】
- アクアミット+F30 14:45～15:15 小倉 敬子
- 【有料】カラダ調整ストレッチ 15:25～15:55 小倉 敬子 【有料】

土曜日

Aスタジオ

- カラダしぼるYOGA45 09:50～10:35 西沢 浩輔 ［予約］
- エアロ1 10:55～11:35 西沢 浩輔 ［予約］
- やさしいステップ 12:05～12:25 西沢 浩輔 ［予約］
- 【有料】KICKOUT 12:45～13:45 ゆりっぺ 【有料】［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:00～14:45 上田 航 ［予約］
- 【MOVE BODY】POWER45 15:05～15:50 杉本 夢来 ［予約］
- エアロ2 16:10～17:00 前野 光治 ［予約］
- 【有料】MAENO STYLE STEP 17:20～18:10 前野 光治 【有料】［予約］

Bスタジオ

- 【有料】エアロ＆シェイプ60 09:45～10:45 新井 由美子 【有料】［予約］
- ヒーリングストレッチ30 11:00～11:30 新井 由美子 ［予約］
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:50～12:35 新井 由美子 ［予約］
- Ageless Mobi20 12:50～13:10 杉本 夢来
- Ageless Martial20 13:20～13:40 杉本 夢来
- POWER YOGA60 13:55～14:55 戸髙 景子 ［予約］
- MAT PILATES45 15:10～15:55 戸髙 景子 ［予約］
- 【MOVE BODY】DANCE30 16:15～16:45 杉本 夢来 ［予約］
- 基礎DANI20 17:00～17:20 kazuki ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:35～18:20 kazuki ［予約］

プール

- ウォーク＆ジョグ30 12:10～12:40 米田 幹子
- アクアダンス30 12:50～13:20 米田 幹子
- フィンスイム30 15:20～15:50 川崎 潤史
- 【有料】スイムスクール45 初級4泳法 15:55～16:40 川崎 潤史 【有料】
- 【有料】スイム1000 16:45～17:30 川崎 潤史 【有料】

日曜日

Aスタジオ

- エアロ2 09:50～10:40 名原 麻里 ［予約］
- 骨盤リズムダイエット45 11:00～11:45 S A E ［予約］
- ベリーダンスフィットネス 12:05～12:50 S A E ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:05～13:50 堀平 もえり ［予約］
- 【MOVE BODY】 CONDITION30 14:10～14:40 堀平 もえり ［予約］
- Ageless Martial20 15:00～15:20 堀平もえり
- 勝界HUKKIN 15：30～15：45
- 【MOVE BODY】POWER45 16:05～16:50 上田 航 ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 17:10～17:55 田所 啓 ［予約］
- マーシャルオリジナル （TADOKORO STYLE） 18:15～19:00 田所 啓 ［予約］

Bスタジオ

- ヨガ45 10:00～10:45 山本 裕美 ［予約］
- ZUMBA 11:05～11:50 名原 麻里 ［予約］
- POWER FLOW PILATES30 12:10～12:40 小館 愛子 ［予約］
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 13:00～13:45 小館 愛子 ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05～14:50 安倍 浩子 ［予約］
- ZUMBA 15:05～15:50 安倍 浩子 ［予約］
- カラダほぐすYOGA45 16:10～16:55 安倍 浩子 ［予約］
- 全国どこでもBAILA BAILA スクール60 17:15～18:15 ハルナ 【有料】［予約］

プール

- アクアダンス45 11:15～12:00 小倉 敬子
- 【有料】バタフライ50 13:10～14:00 河本 耕平 【有料】
- 【有料】スキルアップ4泳法50 14:10～15:00 河本 耕平 【有料】

4月新プログラム …

プログラム変更 …

時間/担当者変更 …

該当箇所を青太字表記