２０２０年 １月～３月　プログラム スケジュール

心と健康のスポーツコミュニティー
スポーツアカデミー新城

火曜

Aスタジオ
- ピラティス 10：15～11：15 迫田　朋美
- 初級エアロ 11：30～12：15 小山　まゆみ
- リラックスヨガ 12：30～13：30 山田　たかこ
- ZUMBA 13：45～14：45 SACHI
- 中級エアロ 15：00～16：00 八重樫　美由紀
- コンディショニングストレッチ 16：15～16：45 八重樫　美由紀
- キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 栖原
- ボディコンバット 18：30～19：30 間根山　麻美 (整)
- ボディパンプ 19：45～20：45 宇野　明訓 (整)
- RPM 21：05～21：50 間根山　麻美 (整)

Bスタジオ
- 気功 10：15～11：15 岡川　昇太
- ロコモ美立体操 11：30～12：15 鈴木　務
- バレエ 12：30～13：30 深野　慶子
- 骨盤エクササイズ 13：45～14：45 御辺　佳代
- 筋膜リリース 15：00～15：30 原田　瞭
- キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45 栖原
- 骨盤エクササイズ 18：45～19：45 坂詰　友美
- 初中級エアロ 20：00～20：45 坂詰　友美
- HIPHOP 20：55～21：55 Kissa

プール 25M
- ベビーコース ※6ヵ月～3才 10:15～10:55
- ベビーコース ※6ヵ月～3才 11:00～11:40
- スイムスクール ※有料 11:45～12:45
- レッスン準備 14：30～14：45
- キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～15：30
- キッズスイミングスクール ※4才～ 15：45～16：45
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- 選手コース

プール 20M
- マタニティー 10:00～10:45
- アクアビクス 10:15～11:00 上田 悦子
- メディカルスイム 11:00～11:45 近内 圭太郎
- 水中運動 11:45～12:30 櫻井 圭太郎
- 水中運動 13:00～13:30 高木 明希子
- キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～15：30
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- 選手コース

水曜

Aスタジオ
- 初級エアロ 10：15～11：00 西端　慶子
- 初級ステップ 11：15～12：00 西端　慶子
- RPM 12：20～13：05 間根山　麻美 (整)
- ピラティス 13：25～14：25 谷川　令子
- ボディコンバット 14：40～15：40 萩元　陽介
- ボディバランス 15：50～16：50 萩元　陽介
- シバム 18：30～19：15 ANNA (整)
- ボディジャム 19：30～20：30 ANNA (整)
- ボディコンバット 20：45～21：45 佐藤　亜希子 (整)

Bスタジオ
- 骨盤ケアヨガ 10：10～11：10 野村　由美子
- 青竹エクササイズ 11：20～11：50 袖山　悦子
- ルーシーダットン 12：05～13：05 岩崎　早反里
- 【月替りプログラム】初中級エアロ 初中級ステップ 13：20～14：05 岩崎　早反里
- 1.3月 初中級エアロ 2月 初中級ステップ
- 体操教室 ※4才～小学2年生 14：30～15：30
- キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45 持田
- キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 持田
- キッズダンス ※小学生 以上 18：15～19：15 持田
- ピラティス 19：55～20：40 八重樫　美由紀
- ヨガ 20：55～21：55 八重樫　美由紀

プール 25M
- 保育園指導 ※契約 9:40～10:25
- ベビーコース ※6ヵ月～3才 10:15～10:55
- ベビーコース ※6ヵ月～3才 11:00～11:40
- スイムスクール ※有料 11:45～12:45
- アクアビクス 13:15～14:00 佐藤 裕子
- レッスン準備 14：30～14：45
- キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～15：30
- キッズスイミングスクール ※4才～ 15：45～16：45
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- 選手コース
- 中上級スイム 19:45～20:30 千葉　悠生

プール 20M
- 保育園指導 ※契約 9:40～10:25
- 保育園指導 ※契約 10:30～11:15
- 水中運動 11:45～12:30 櫻井 紀代
- 親子コース ※2才半～年長 14：45～15：30
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- 選手コース
- ターン&スタート 19:20～19:40 千葉 悠生

木曜

Aスタジオ
- 太極拳 10：15～11：15 陶山　志津子
- ヨガ 11：30～12：30 松田　明子
- ダンスエアロ 12：40～13：25 福山　弘剛
- 中級エアロ 13：35～14：35 福山　弘剛
- ボディパンプ 45 14：50～15：35 佐藤　亜希子
- ボディコンバット 45 15：50～16：35 鈴木　務
- キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 SHIN
- ボディバランス 18：30～19：30 佐藤　亜希子
- ボディアタック 19：45～20：45 野邉　和輝 (整)
- ZUMBA 21：00～22：00 梶原　千寿子

Bスタジオ
- 幼稚園団体指導 10:00～10:55
- ロコモ美立体操 11：30～12：15 鈴木　務
- パワーヨガ 12：40～13：40 松田　明子
- ストレッチ 13：50～14：35 櫻井　紀代
- バランスボール 14：45～15：30 袖山　悦子
- キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45 SHIN
- キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 SHIN
- キッズダンス ※選抜 18：45～19：45 SHIN
- 中級エアロ 20：00～20：50 八重樫　美由紀
- ジャズダンス 21：00～22：00 関川　紗弥香

プール 25M
- 幼稚園指導 9：30～10：30
- 幼稚園指導 10:30～11:30
- ベビーコース ※6ヵ月～3才 11:00～11:40
- スイムスクール ※有料 11:45～12:45
- スノーケリング ※第1・2・4週 13:00～14:00
- キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～15：30
- キッズスイミングスクール ※4才～ 15：45～16：45
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- 選手コース
- キッズスイミングスクール ※6才～ 18:00～19:00
- 選手コース
- スイムテクニック 19:35～20:20 岡 光美
- マスターズ 20:30～21:30

プール 20M
- 幼稚園指導 9：30～10：30
- マタニティー 11:00～11:45
- 水中運動 11:45～12:30 高木 明希子
- モビバンアクア 13:00～13:45 佐藤 亜希子
- キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～15：30
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- 選手コース
- スノーケリング ※第3週 19:20～20:20
- アクアビクス 20:30～21:15 岡 光美

金曜

Aスタジオ
- nani Aloha（ナニアロハ） 10：15～11：15 Ari
- ボディバランス 11：30～12：30 佐藤　亜希子
- ボディコンバット 12：45～13：45 佐藤　亜希子
- ボディジャム 14：00～15：00 菊池　優花
- ボディアタック 15：15～16：15 猪股　愛美
- ボディパンプ 18：35～19：35 原田　瞭 (整)
- RPM 19：55～20：40 佐藤　亜希子 (整)
- ボディステップ 21：00～22：00 間根山　麻美 (整)

Bスタジオ
- 幼稚園団体指導 10:00～10:55
- 背筋ビン 11：00～11：25 袖山　悦子
- ボールストレッチ 11：45～12：30 中根　奈美子
- ピラティス 12：45～13：30 Ari
- 骨盤エクササイズ 13：40～14：40 坂詰　友美
- 初中級エアロ 14：50～15：35 坂詰　友美
- 英語でダンス 15：45～16：45 ※4才～小学生
- 英語でダンス ※小学生以上 17：00～18：00
- リラックスヨガ 18：50～19：40 栖原　明生
- ボディメイクエクササイズ 19：50～20：40 栖原　明生
- フラダンス 20：50～21：50 中川　真由美

プール 25M
- 幼稚園指導 9：30～10：30
- ベビーコース ※6ヵ月～3才 11:00～11:40
- スイムスクール ※有料 11:45～12:45
- レッスン準備 14：30～14：45
- キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～15：30
- キッズスイミングスクール ※4才～ 15：45～16：45
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- 選手コース

プール 20M
- 幼稚園指導 9：30～10：30
- アクアビクス 10:50～11:35 柳澤 麻子
- モビバンアクア 11:45～12:30 袖山 悦子
- 水中運動 13:00～13:30 西村 彩
- 親子コース ※2才半～年長 14:45～15:30
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- 選手コース
- はじめてスイム 19:15～19:45 吉田 えみり
- ドリルテクニック 19:45～20:30 加藤 立晟
- アクアビクス 20:30～21:15 上田 悦子

土曜

Aスタジオ
- ハタヨガ 10：15～11：15 野村　由美子
- ボディジャム 11：25～12：25 菊池　優花 (整)
- ボディコンバット 12：35～13：35 間根山　麻美 (整)
- 中級ステップ 13：45～14：35 太田　通
- ボディパンプ 14：50～15：50 佐藤　亜希子 (整)
- ZUMBA 16：05～17：05 Marilyn
- ボディアタック 17：20～18：20 金田　大治郎 (整)
- RPM 18：40～19：25 金田　大治郎 (整)

Bスタジオ
- キッズダンス ※選抜 10：30～11：30 SHIN
- ピラティス 11：45～12：30 谷川　令子
- 中級エアロ 12：45～13：35 坂詰　友美
- 初級エアロ 13：45～14：30 坂詰　友美
- ボルドブラ 14：45～15：30 太田　通
- 体操教室 ※4才～小学2年生 15：45～16：45
- 体操教室 ※小学生 17：00～18：00

プール 25M
- 親子コース ※2才半～年長 10:00～10:45
- ベビーコース ※6ヵ月～3才 11:00～11:40
- スイムスクール ※有料 11:45～12:45
- パーソナル
- レッスン準備 13：15～13：30
- キッズスイミングスクール ※4才～ 13：30～14：30
- レッスン準備 14：30～14：45
- キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～15：30
- キッズスイミングスクール ※4才～ 15：45～16：45
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- はじめてスイム 18:00～18:30 千葉 悠生
- 選手コース

プール 20M
- ベビーコース ※6ヵ月～3才 10:15～10:55
- アクアビクス 11:10～11:40 田中 育里子
- レッスン準備 14：30～14：45
- キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～15：30
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- 選手コース
- 中上級スイム 18:30～19:30 吉田 えみり

日曜

Aスタジオ
- ヨガ 10：15～11：15 中根　奈美子
- RPM 11：35～12：20 佐藤　亜希子 (整)
- ボディステップ 12：40～13：40 間根山　麻美 (整)
- ボディアタック 13：55～14：55 高沢　賢太 (整)
- ボディバランス 15：10～16：10 佐藤　亜希子
- ボディパンプ 45 16：25～17：10 鈴木　務
- ボディコンバット 17：25～18：25 佐藤　亜希子 (整)

Bスタジオ
- 正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10：15～11：15
- 初級エアロ 11：40～12：25 中根　奈美子
- ベリーダンス 12：45～13：45 MOMO
- ポールストレッチ 14：00～14：45 袖山　悦子
- オリジナルダンス 15：00～16：00 Kissa
- HIPHOP 16：10～17：10 Kissa

プール 25M
- ベビーコース ※6ヶ月～3才 9：30～10：10
- キッズスイミングスクール ※4才～ 10：15～11：15
- スイムスクール ※有料 11:30～12:30
- キッズスイミングスクール ※4才～ 11:30～12:30
- モビバンアクア 12:45～13:15 佐藤 亜希子
- マスターズ 13:15～14:00
- 選手コース

プール 20M
- 親子コース ※2才半～年長 9：25～10：10
- キッズスイミングスクール ※4才～ 10：15～11：15
- スイムスクール ※有料 11:30～12:30