２０１９年 4月～6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	Bスタジオ	プール 25M	プール 20M
気功 10：15～11：15 岡川　昇太	ピラティス 10：15～11：15 迫田　朋美	ベビーコース ※6ヵ月～3才 10:15～ 10:55	マタニティー 10:00～ 10:45
初級エアロ 11：30～12：15 小山　まゆみ	ロコモ美立体操 11：30～12：15 鈴木　務	ベビーコース ※6ヵ月～3才 11:00～ 11:40	アクアビクス 10:15～ 11:00 上田 悦子
リラックスヨガ 12：30～13：30 山田　たかこ	バレエ 12：30～13：30 深野　慶子	スイムスクール ※有料 11:45～ 12:45	メディカルスイム 11:00～ 11:45 近内 圭太郎
ボディコンバット 13：45～14：45 鈴木　務	骨盤 エクササイズ 13：50～14：50 御辺　佳代	レッスン準備 14：30～14：45	水中運動 11:45～ 12:30 近内 圭太郎
中級エアロ 15：00～16：00 八重樫　美由紀	ウェーブストレッチ 15：00～15：30 斉藤　史也	キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～ 15：30	初級ステップ 12:45～13:00
キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45 栖原	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 ※3才～ 14：45～ 15：30	水中運動 13:00～ 13:30 高木 明希子
キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 栖原	キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～ 18：00	キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00 ～18： 00	選手コース
ボディステップ45 19：00～19：45 奥山　妙子	骨盤 エクササイズ 18：45～19：45 坂詰　友美	水中運動 19:45～ 20:15 西村 彩	ドリル テクニック 20:15～ 21:00 加藤 立展
ボディコンバット45 20：00～20：45 間根山　麻美 整	初中級エアロ 20：00～20：45 坂詰　友美	マスターズ 21:00～ 21:45	
ボディアタック 21：00～22：00 大野　舞美 整	HIPHOP 20：55～21：55 Kissa		

水曜

Aスタジオ	Bスタジオ	プール 25M	プール 20M
初級エアロ 10：15～11：00 西端　慶子	骨盤ケアヨガ 10：10～11：10 野村　由美子	保育園指導 ※契約 9:40～ 10:25	保育園指導 ※契約 9:40～ 10:25
初級ステップ 11：15～12：00 西端　慶子	青竹エクササイズ 11：20～11：50 袖山　悦子	ベビーコース ※6ヵ月～3才 10:15～ 10:55	保育園指導 ※契約 10:30～ 11:15
ボディステップ45 12：15～13：00 間根山　麻美	ルーシーダットン 12：00～12：45 岩崎　早友里	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
ピラティス 13：15～14：15 谷川　令子	バレトン 12：55～13：25 岩崎　早友里	水中運動 11:45～ 12:30 櫻井 紀代	
ZUMBA 14：30～15：30 SACHI	初中級ステップ 13：35～14：20 岩崎　早友里	アクアビクス 13:15～ 14:00 佐藤 裕子	
ボディバランス 15：45～16：45 萩元　陽介	体操教室 ※4才～小学2年生 14：30～15：30	レッスン準備 14：30～14：45	親子コース ※2才半～年長 14：45～ 15：30
キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 SHIN	キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45 SHIN	キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～ 15：30	
キッズダンス ※小学生 以上 18：15～19：15 SHIN	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
ボディジャム 18：30～19：30 ANNA 整		選手コース	はじめてスイム 19:15～ 19:45 太屋 佑輝
ボディコンバット 19：45～20：45 佐藤　亜希子 整	初級エアロ 19：55～20：40 八重樫　美由紀	中上級スイム 19:45～ 20:30 加藤 立展	
ボディバンプ 21：00～22：00 原田　瞭 整	リセットヨガ 20：55～21：55 吉田　比呂子	マスターズ 21:00～ 21:45	

木曜

Aスタジオ	Bスタジオ	プール 25M	プール 20M
太極拳 10：15～11：15 陶山　志津子	幼稚園団体指導 10:00～10:55	幼稚園指導 9：30～ 10：30	幼稚園指導 9：30～ 10：30
ヨガ 11：30～12：30 松田　明子	ロコモ美立体操 11：30～12：15 鈴木　務	ベビーコース ※6ヵ月～3才 11:00～ 11:40	幼稚園指導 10:30～ 11:30
ダンスエアロ 12：40～13：25 河合　江梨花	パワーヨガ 12：40～13：40 松田　明子	スイムスクール ※有料 11:45～ 12:45	マタニティー 11:00～ 11:45
中級エアロ 13：35～14：35 河合　江梨花	ストレッチ 13：50～14：35 櫻井　紀代	スノーケリング ※第1・2・4週 13:00～ 14:00	水中運動 11:45～ 12:30 高木 明希子
ボディバンプ 14：50～15：35 原田　瞭	バランスボール 14：45～15：30 袖山　悦子	初級ステップ 12:45～13:00	モビバンアクア 13:00～ 13:45 吉田 護
キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45 SHIN	キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～ 15：30	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
ボディコンバット45 15：50～16：35 間根山　麻美	キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45 SHIN	キッズスイミングスクール ※4才～ 15：45～16：45	
キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 SHIN	キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～ 18：00	キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00 ～18： 00	選手コース
ボディバンプ 18：30～19：30 佐藤　亜希子 整	キッズダンス ※選抜 18：45～19：45 SHIN	スイムテクニック 19:35～ 20:20 岡 光美	スノーケリング ※第3週 19:20～ 20:20
ボディアタック 19：45～20：45 野遣　和輝 整	中級エアロ 20：00～20：50 八重樫　美由紀	マスターズ 20:30～ 21:30	アクアビクス 20:30～ 21:15 岡 光美
ZUMBA 21：00～22：00 梶原　千寿子	ジャズダンス 21：00～22：00 関川　紗弥香		

金曜

Aスタジオ	Bスタジオ	プール 25M	プール 20M
nani Aloha （ナニアロハ） 10：15～11：15 Ari	幼稚園団体指導 10:00～10:55	幼稚園指導 9：30～ 10：30	幼稚園指導 9：30～ 10：30
ボディバランス 11：30～12：30 佐藤　亜希子	背筋ピン 11：00～11：25 袖山　悦子	ベビーコース ※6ヵ月～3才 11:00～ 11:40	アクアビクス 10:50～ 11:35 柳澤 麻子
ボディコンバット45 12：45～13：30 佐藤　亜希子	ボールストレッチ 11：45～12：30 斉藤　史也	スイムスクール ※有料 11:45～ 12:45	モビバンアクア 11:45～ 12:30 袖山 悦子
ボディジャム 13：45～14：45 岩田　青空	ピラティス 12：45～13：30 Ari	初級エアロ 14：00～14：45 坂詰　友美	水中運動 13:00～ 13:30 西村 彩
シェイプアップヨガ 15：00～16：00 坂詰　友美	筋膜リリース 15：00～15：30 斉藤　史也	レッスン準備 14：30～14：45	親子コース ※2才半～年長 14:45～ 15:30
キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45 SHIN	英語でダンス 15：45～16：45 ※4才～小学生	キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～ 15：30	
キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 SHIN	キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～ 18：00	キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00 ～18： 00	選手コース
シバム 18：45～19：30 奥山　妙子	リラックスヨガ 18：50～19：40 栖原　明生		
ボディバンプ 19：45～20：45 宇野　明訓 整	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	
ボディステップ 21：00～22：00 奥山　妙子 整			

土曜

Aスタジオ	Bスタジオ	プール 25M	プール 20M
ハタヨガ 10：15～11：15 野村　由美子	キッズダンス ※選抜 10：30～11：30 SHIN	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 10:15～ 10:55
ボディコンバット 11：30～12：30 萩元　陽介 整	ピラティス 11：45～12：30 谷川　令子	ベビーコース ※6ヵ月～3才 11:00～ 11:40	アクアビクス 11:10～ 11:40 小林 修
ボディジャム 12：45～13：45 岩田　青空 整	中級エアロ 12：45～13：35 坂詰　友美	スイムスクール ※有料 11:45～ 12:45	パーソナル
中級ステップ 14：00～14：50 太田　通	初級エアロ 13：45～14：30 坂詰　友美	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
ボルドプラ 15：05～15：50 太田　通	【別紙参照】 週替わりプログラム 14：45～15：15 斉藤　史也	レッスン準備 14：30～14：45	レッスン準備 14：30～14：45
ZUMBA 16：00～17：00 Marilyn	体操教室 ※4才～小学2年生 15：45～16：45 宮腰	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 ※3才～ 14：45 ～ 15：30
ボディバンプ 17：15～18：15 佐藤　亜希子 整	体操教室 ※小学生 17：00～18：00 宮腰	キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～ 18：00	選手コース
ボディアタック 18：30～19：30 金田　大治郎 整		はじめてスイム 18:00～ 18:30 吉田 護	中上級スイム 18:30～ 19:30 吉田 護
		選手コース	

日曜

Aスタジオ	Bスタジオ	プール 25M	プール 20M
ヨガ 10：15～11：15 中根　奈美子	正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10：15～11：15	ベビーコース ※6ヶ月～ 3才 9：30～ 10：10	親子コース ※2才半～年長 9：25～ 10：10
ボディアタック 11：30～12：30 柳田　有希 整	初級エアロ 11：40～12：25 中根　奈美子	キッズスイミングスクール ※4才～ 10：15～ 11：15	キッズスイミングスクール ※4才～ 10：15～ 11：15
ボディステップ 12：45～13：45 間根山　麻美 整	ベリーダンス 12：45～13：45 MOMO	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
シバム 14：00～14：45 倉　好輝	ボールストレッチ 14：00～14：45 袖山　悦子	スイムスクール ※有料 11:30～ 12:30	モビバンアクア 12:45～ 13:15 佐藤 亜希子
ボディバランス 15：00～16：00 佐藤　亜希子	オリジナルダンス 15：00～16：00 Kissa		選手コース
ボディバンプ 16：15～17：00 鈴木　務	HIPHOP 16：10～17：10 Kissa		
ボディコンバット 17：15～18：15 佐藤　亜希子 整			