２０１９年 7月1日～8月8日　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
- 気功 10：15～11：15 岡川　昇太
- 初心エアロ 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
- ボディコンバット 13：45～14：45 鈴木　務
- 中級エアロ 15：00～16：00 八重樫　美由紀
- ボディパンプ30 16：15～16：45 原田　瞭
- ボディステップ 45 18：40～19：25 間根山　麻美 整
- ボディパンプ 19：45～20：45 宇野　明訓 整
- ボディアタック 21：00～22：00 大野　舞美 整

Bスタジオ
- ピラティス 10：15～11：15 迫田　朋美
- 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 13：50～14：50 御辺　佳代
- ウェーブストレッチ 15：00～15：30 斉藤　史也
- キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45 栖原
- キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 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
- マタニティー 10:00～10:45
- 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
- マスターズ 21:00～21:45

プール 20M
- 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

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
- ボディステップ 45 12：15～13：00 間根山　麻美
- ピラティス 13：15～14：15 谷川　令子
- ZUMBA 14：30～15：30 SACHI
- ボディバランス 15：45～16：45 萩元　陽介
- シバム 18：45～19：30 ANNA 整
- ボディジャム 19：45～20：45 ANNA 整
- ボディコンバット 21：00～22：00 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 12：00～12：45 岩崎　早友里
- バレトン 12：55～13：25 岩崎　早友里
- 初中級エアロ 13：35～14：20 岩崎　早友里
- 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 SHIN
- キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 SHIN
- キッズダンス ※小学生 以上 18：15～19：15 SHIN
- 初中級エアロ 19：55～20：40 八重樫　美由紀
- リセットヨガ 20：55～21：55 吉田　比呂子

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
- マスターズ 21:00～21:45

プール 20M
- 保育園指導 ※契約 10:15～11:15
- 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 田中 有里
- 中上級スイム 19:45～20:30 加藤 立晟

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 原田　瞭
- ボディコンバット 45 15：50～16：35 間根山　麻美
- ボディパンプ 18：30～19：30 佐藤　亜希子 整
- 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
- 幼稚園団体指導 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
- 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
- キッズスイミングスクール ※6才～ 18:00～19:00
- 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
- モビパンアクア 13:00～13:45 吉田 護
- キッズスイミングスクール ※3才～ 14：45～15：30
- 選手コース
- キッズスイミングスクール ※6才～ 17：00～18：00
- 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 45 12：45～13：30 佐藤　亜希子
- ボディジャム 13：45～14：45 岩田　青空
- シェイプアップヨガ 15：00～16：00 坂詰　友美
- ボディパンプ30 16：15～16：45 原田　瞭
- ボディバランス 18：35～19：35 奥山　妙子
- ボディコンバット 45 19：55～20：40 佐藤　亜希子 整
- ボディステップ 21：00～22：00 奥山　妙子 整

Bスタジオ
- 幼稚園団体指導 10:00～10:55
- 背筋ピン 11：00～11：25 袖山　悦子
- ボールストレッチ 11：45～12：30 斉藤　史也
- ピラティス 12：45～13：30 Ari
- 初中級エアロ 14：00～14：45 坂詰　友美
- 筋膜リリース 15：00～15：30 斉藤　史也
- 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
- ボディメイクエクササイズ 18：50～19：40 栖原　明生
- リラックスヨガ 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
- マスターズ 21:00～21:45

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
- モビパンアクア 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 護
- ドリルテクニック 19:45～20:30 吉田 護
- 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
- ボディコンバット 11：25～12：25 萩元　陽介 整
- ボディジャム 12：35～13：35 岩田　青空 整
- 中級ステップ 13：45～14：35 太田　通
- ボディバランス 45（FX） 14：55～15：40 佐藤　亜希子
- ZUMBA 16：00～17：00 Marilyn
- ボディパンプ 17：15～18：15 佐藤　亜希子 整
- ボディアタック 18：30～19：30 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
- 【別紙参照】 週替わりプログラム 14：45～15：30 太田　通
- 体操教室 ※4才～小学2年生 15：45～16：45 宮腰
- 体操教室 ※小学生 17：00～18：00 宮腰

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 吉田　護
- 選手コース
- 中上級スイム 18:30～19:30 吉田　護

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 有里
- 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

日曜

Aスタジオ
- ヨガ 10：15～11：15 中根　奈美子
- ボディアタック 11：30～12：30 【第1・3週目】 中村　順子 【第2・4週目】 三田寺　由香 整
- ボディステップ 12：45～13：45 間根山　麻美 整
- ボディジャム 45 14：05～14：50 岩田　青空
- 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
- ボールストレッチ 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
- モビパンアクア 12:45～13:15 佐藤 亜希子

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
- 選手コース