２０１７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

月曜

Bスタジオ

- 幼稚園指導 9:30~10:30
- 団体指導 10:30~11:30
- ベビーコース 11:00~11:40
- キッズバレエ ※4才~6才 14:30~15:30 給里
- キッズスイミングスクール 3才~ 14:45~15:30
- 親子 14:45~15:30 3才~年長
- キッズダンス ※小学1年~3年 15:45~16:45 給里
- キッズスイミングスクール ※4才~ 15:45~16:45
- 体操教室 ※小学生 以上 17:00~18:00 宮腰
- キッズスイミングスクール ※6才~ 17:00~18:00
- 体操教室 ※小学生 以上 18:15~19:15 宮腰
- 障害者コース 18:00~19:00
- 選手コース

プール

- 幼稚園指導 9:30~10:30
- 団体指導 10:30~11:30
- ベビーコース 11:00~11:40
- キッズスイミングスクール ※3才~ 14:45~15:30
- 親子 14:45~15:30 3才~年長
- 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

火曜

Aスタジオ

- 気功 10:15~11:15 岡川
- 初級エアロ 11:30~12:15 小山
- 機能改善ヨガ 12:30~13:30 YOKO
- ボディコンバット 13:45~14:45 大関
- 中級エアロ 15:00~15:50 八重樫
- シバム 16:00~16:45 奥山
- ボディバランス 21:00~22:00 奥山

Bスタジオ

- ヨガ 10:15~11:15 荒井
- ウェーブストレッチ 11:30~12:15 大関
- バレエ 12:30~13:30 深野
- 骨盤エクササイズ 13:50~14:35 佳代
- 筋膜リリース 15:00~15:30 斉藤
- キッズダンス ※5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
- 初中級エアロ 20:00~20:45 坂詰
- HIPHOP 21:00~22:00 Kissa

プール

- 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
- アクアビクス 10:15~11:00 上田
- ベビーコース ※6ヵ月~3才 11:00~11:40
- メディカルスイム 11:00~11:45 近内
- スイムスクール ※有料 11:45~12:45
- 水中運動 11:45~12:30 スタッフ
- ワンポイントスイム
- モビバンアクア 13:00~13:30
- キッズスイミングスクール ※3才~ 14:45~15:30
- 水中運動 20:30~21:15 スタッフ
- ドリルテクニック 19:45~20:30 スタッフ
- マスターズ 20:30~21:30
- 選手コース

水曜

Aスタジオ

- 初級エアロ 10:15~11:00 西端
- 初級ステップ 11:15~12:00 西端
- 協栄シェイプボクシング 12:15~13:00 井川
- ピラティス 13:15~14:15 谷川
- ZUMBA 14:30~15:30 SACHI
- ボディバランス 15:45~16:45 萩元
- キッズダンス ※小学生 以上 17:00~18:00 吉川
- ボディコンバット 18:15~19:15 佐藤 整
- ボディアタック 19:30~20:30 藤ヶ崎 整
- ZUMBA 20:45~21:45 土井

Bスタジオ

- 骨盤ケアヨガ 10:10~11:10 野村
- 健康体操 11:25~12:10 小山
- リズム体操 12:30~13:00 小山
- 初中級エアロ 13:20~14:05 八重樫
- 体操教室 ※4才~小学2年生 14:30~15:30 宮腰
- キッズダンス ※5才~小学生 15:45~16:45 吉川
- キッズダンス ※小学生 以上 17:00~18:00 吉川
- キッズダンス ※小学生 以上 18:15~19:15 吉川
- タヒチアンダンス 19:30~20:30 SAYAKA
- ヨガ 20:45~21:45 圭子

プール

- 保育園指導 ※契約 9:40~10:25
- 保育園指導 ※契約 10:30~11:15
- 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
- 水中運動 11:45~12:30 スタッフ
- アクアビクス 13:15~14:00 佐藤
- キッズスイミングスクール ※3才~ 14:45~15:30
- 親子 ※6才~年長 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
- はじめてスイム 19:15~19:45
- スイムテクニック 19:15~19:45
- 中級スイム 19:45~20:15
- 上級スイム 19:15~20:30
- モビバンアクア 20:30~21:00
- マスターズ 20:30~21:30

木曜

Aスタジオ

- 太極拳 10:15~11:15 陶山
- ヨガ 11:30~12:30 松田
- ボディパンプ45 12:45~13:30 大関
- ダンスエアロ 13:45~14:30 佐藤 亜生
- 中級エアロ 14:45~15:45 佐藤 亜生
- ボディステップ30 -クラシック- 16:00~16:30 大関
- ボディパンプ 18:30~19:30 佐藤
- ボディバランス 19:45~20:45 萩元
- ボディアタック 21:00~22:00 野遣 整

Bスタジオ

- 幼稚園 10:30~10:55
- お腹シェイプ 11:00~11:25 杉江
- ストレッチ 11:40~12:25 杉江
- パワーヨガ 12:40~13:40 松田
- 背筋ピン 14:00~14:30 袖山
- バランスボール 14:45~15:15 袖山
- キッズダンス ※5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
- ボディジャム45 21:10~21:55 八重樫

プール

- 幼稚園指導 9:30~10:30
- ベビーコース ※6ヵ月~3才 11:00~11:40
- マタニティー 11:00~11:45
- 団体指導 10:30~11:30
- スイムスクール ※有料 11:45~12:45
- 水中運動 11:45~12:30 スタッフ
- ワンポイントスイム
- スノーケリング ※第1・2・4週 13:00~14:00
- モビバンアクア 13:00~13:45 スタッフ
- 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~ 18:00~19:00
- 選手コース
- バタフライ 19:30~20:15 岡
- 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
- マスターズ 20:30~21:30

金曜

Aスタジオ

- フラダンス ※初級 10:15~11:15 SAYAKA
- ボディバランス 11:30~12:30 藤ヶ崎
- ボディアタック 12:45~13:45 人見
- ボディジャム 14:00~15:00 藤ヶ崎
- ヨガ 15:15~16:15 杏里
- ボディコンバット45 18:45~19:30 井川
- シバム 19:45~20:30 奥山 整

Bスタジオ

- 幼稚園 10:30~10:55
- 背筋ピン 11:00~11:25 袖山
- ボールストレッチ 11:45~12:30 斉藤
- 筋膜リリース 12:45~13:30 斉藤
- チャクラヨガ 14:00~15:00 杏里
- キッズバレエ ※4才~小学2年生 15:45~16:45 鈴木
- ヨガ 18:40~19:30 栖原
- カポエラエクササイズ 19:45~20:30 栖原
- フラダンス 20:45~21:45 中川

プール

- 幼稚園指導 9:30~10:30
- ベビーコース ※6ヵ月~3才 11:00~11:40
- アクアビクス ※有料 10:50~11:35 松浦
- スイムスクール ※有料 11:45~12:45
- モビバンアクア 11:45~12:30 スタッフ
- ワンポイントスイム
- 水中運動 13:00~13:45 スタッフ
- キッズスイミングスクール ※3才~ 14:45~15:30
- 親子 ※4才~年長 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
- はじめてスイム 19:15~19:45
- スイムテクニック 19:15~19:45
- 中級スイム 19:45~20:15
- 上級スイム 19:15~20:30
- アクアビクス 20:30~21:00
- マスターズ 20:30~21:30

土曜

Aスタジオ

- ヨガ 10:15~11:15 野村
- ボディコンバット 11:30~12:30 萩元 整
- ZUMBA 12:45~13:45 Marilyn
- 中級ステップ 14:00~14:50 八重樫
- ピラティス 15:00~15:45 八重樫
- ヨガ 16:00~17:00 山田
- ボディバンプ 17:15~18:15 佐藤 整
- ボディアタック 18:30~19:30 藤ヶ崎 整

Bスタジオ

- キッズダンス ※選抜 10:30~11:30 吉川
- 中級エアロ 11:45~12:35 坂詰
- 初級エアロ 12:45~13:30 坂詰
- コンディショニング 14:00~14:45 斉藤
- 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

- 親子 ※3才~年長 10:00~10:45
- ベビーコース ※6ヵ月~3才 10:15~10:55
- アクアビクス 11:00~11:30
- 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
- キッズスイミングスクール ※4才~ 13:30~14:30
- 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
- はじめてスイム 18:00~18:30
- 中上達スイム 18:30~19:00
- 選手コース

日曜

Aスタジオ

- ヨガ 10:15~11:15 萩元
- 初級エアロ 11:30~12:15 藤ヶ崎
- ボディステップ -クラシック- 12:30~13:30 奥山 整
- ボディジャム 13:45~14:45 藤ヶ崎 整
- ボディバランス 15:00~16:00 佐藤
- ボディアタック 16:15~17:15 大関 整
- ボディコンバット 17:30~18:30 佐藤 整

Bスタジオ

- 正道会館 空手教室 ※5才~成人・親子 10:15~11:15
- ベリーダンス 12:30~13:30 MOMO
- ボールストレッチ 13:45~14:30 袖山
- オリジナルダンス 15:00~15:00 Kissa
- HIPHOP 16:10~17:10 Kissa

プール

- キッズスイミングスクール 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 11:30~12:30
- モビバンアクア 12:45~13:15
- 記録会 ※毎月4週目
- 選手コース