2024年4月～6月スタジオタイムスケジュール

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

休館日

火曜

Aスタジオ
- 健康体操 10:40～11:10 小山　まゆみ
- エアロビクス初級 11:25～12:10 小山　まゆみ
- リラックスヨガ 12:25～13:25 山田 たか子
- ステップ初級 13:40～14:25 八重樫　美由紀
- エアロビクス初中級 14:40～15:25 八重樫　美由紀
- ボディコンバット45 15:40～16:25 原田　瞭
- 選手コース 17:00～18:00
- ボディバランス30 18:15～18:45 洞口　東糸美
- ボディステップ45 19:00～19:45 原田　瞭
- ボディコンバット45 20:00～20:45 佐藤　亜希子
- ボディパンプ45 21:00～21:45 長沢　和好

Bスタジオ
- 太極拳 10:40～11:10 イナミ（VR）
- パワーヨガ 11:35～12:05 山田　たか子
- 膝痛コンディショニング 12:20～12:40 藤本　成紀(VR)
- カーディオダンス 12:55～13:25 藤本　成紀(VR)
- ピラティス50 13:40～14:30 坪井　和佳子(VR)
- 初級HIPHOP30 14:40～15:10 隈川　力(VR)
- ストレッチ30 15:20～15:50 原田　京(VR)
- トレーニング（上半身） 16:00～16:20 藤本　成紀(VR)
- avex dance master ※小学生 17:40～18:40
- HIPHOP 19:00～19:40 Kissa
- ヨガ 20:00～20:45 高田　美樹子
- エアロビクス初中級 21:00～21:45 島田　あつし(VR)

スタッフ滞在時間　10：00～22：00
スタッフ不在時間　22：00以降

水曜

Aスタジオ
- マットピラティス 10:30～11:15 高橋　ますみ
- 筋コンディショニング 11:30～12:00 袖山　悦子
- ルーシーダットン 12:15～13:15 岩崎　早友里
- エアロビクス初中級 13:30～14:15 岩崎　早友里
- ヨガ 14:30～15:30 高田　美樹子
- ボディバランス30 15:45～16:15 ANNA
- ボディコンバット30 18:30～19:00 RIKI
- ボディジャム 19:15～20:15 RIKI
- ボディステップ 20:30～21:30 木下　卓

Bスタジオ
- 肩痛・膝痛改善 10:30～11:00 藤本　成紀（VR）
- 腰周りスッキリストレッチ 11:10～11:40 畑田　美紀（VR）
- カーディオワークアウト 11:50～12:15 小林　実登（VR）
- エアロビクス初級 12:25～13:10 魚原　大（VR）
- ピラティス50 13:25～14:15 坪井　和佳子（VR）
- RPM30 14:45～15:15 ANNA
- avex dance master ※年中～小学2年生 15:45～16:45
- avex dance master ※小学3年生～小学6年生 17:00～18:00
- リラックスヨガ 18:30～19:00 清水　鮎美(VR)
- 中級エアロ 19:15～20:15 下山　真理奈（VR）
- ピラティス50 20:25～21:25 坪井　和佳子(VR)

スタッフ滞在時間　10：00～22：00
スタッフ不在時間　22：00以降

木曜

Aスタジオ
- 太極拳 10:30～11:00 富田　真弓
- ヨガ 11:15～12:15 松田　明子
- パワーヨガ 12:30～13:15 松田　明子
- エアロビクス初中級 13:30～14:15 戸部　晶子
- ボディコンバット30 14:30～15:00 袖山　悦子
- ボディパンプ45 15:15～16:00 原田　瞭
- エアロビクス初中級 19:00～19:45 八重樫　美由紀
- ボディパンプ45 20:00～20:45 佐藤　亜希子
- ボディアタック45 21:00～21:45 間根山　麻美

Bスタジオ
- 提携幼稚園
- コンディショニング 11:30～12:00 袖山　悦子
- エアロビクス初級 12:30～1315 戸部　晶子
- ストレッチ 13:40～14:10 櫻井　紀代
- エアロビクス中級 14:30～15:15 脇田　贄次郎（VR）
- インナーシェイプヨガ 15:30～16:30 浅野　佑介（VR）
- avex dance master ※小学3年生～小学6年生 17:00～18:00
- RPM45 18:45～19:30 佐藤　亜希子
- コンディショニング 20:00～20:30 八重樫　美由紀
- ダンスヒップホップ 21:00～21:45 齋藤　香織（VR）

スタッフ滞在時間　10：00～22：00
スタッフ不在時間　22：00以降

金曜

Aスタジオ
- ヨガ 10:30～11:15 中根　奈美子
- ピラティス入門 11:30～12:15 中根　奈美子
- ZUMBA 12:30～13:15 Hmayan
- ボディパンプ30 13:30～14:00 Hmayan
- ボディコンバット30 14:15～14:45 間根山　麻美
- ボディアタック30 15:00～15:30 間根山　麻美
- ボディステップ30 15:45～16:15 原田　瞭
- 選手コース 17:30～18:30
- ボディバランス45 19:00～19:45 洞口　東糸美
- ボディステップ30 20:00～20:30 間根山　麻美
- ボディコンバット 20:45～21:45 間根山　麻美

Bスタジオ
- 提携幼稚園
- リズム体操 11:45～12:15 MAKI
- ストレッチ 12:30～13:00 松島　明香
- RPM30 13:20～13:50 間根山　麻美
- 中級エアロ 14:25～14:55 藤本　成紀(VR)
- 初中級ダンスエアロ 15:10～15:40 魚原　大（VR）
- 骨ナビ　15:50～16:05 清水　鮎美（VR）
- トレーニング（機能改善） 16:15～16:35 藤本　成紀（VR）
- ボクシングエクササイズ 16:50～17:30 林　晃史（VR）
- ピラティス60 17:45～18:45 杉山　毎（VR）
- ラテンエアロ初中級 19:00～19:45 高山　英士（VR）
- ヨガ 20:00～21:00 八重樫　美由紀

スタッフ滞在時間　10：00～22：00
スタッフ不在時間　22：00以降

土曜

Aスタジオ
- ヨガ 10:30～11:30 中根　奈美子
- ボディパンプ30 11:50～12:20 高橋　ますみ
- ボディアタック45 12:40～13:25 高橋　ますみ
- エアロビクス初中級 13:45～14:30 太田　通
- ステップ中級 14:45～15:30 太田　通
- ZUMBA 15:50～16:50 Marilyn
- オリジナルダンス 17:05～17:35 Marilyn（Kpop　Workout）
- ボディコンバット45 17:50～18:35 袖山　悦子

Bスタジオ
- 初中級ダンスエアロ 10:45～11:30 有田　麻里子（VR）
- 機能改善エクササイズ 11:50～12:20 中根　奈美子
- avex dance master ※年中～小学2年生 13:00～14:00
- avex dance master ※小学3年生～小学6年生 14:15～15:15
- 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
- フラダンス（カルチャー） ※ご参加には別途お申込みが必要です。

スタッフ滞在時間　10：00～19：30
スタッフ不在時間　19：30以降

日曜

Aスタジオ
- ストレッチ 10:25～10:40 袖山　悦子
- お腹シェイプ 10:55～11:25 袖山　悦子
- ボディステップ 11:40～12:40 木下　卓
- ヨガ 13:00～14:00 佐々木　智美
- オリジナルダンス 14:15～15:00 Kissa
- HIPHOP 15:15～16:05 Kissa
- ボディパンプ45 16:20～17:05 原田　瞭
- ボディコンバット45 17:20～18:05 原田　瞭

Bスタジオ
- 正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10:15～11:15
- コンディショニング 11:40～12:10 袖山　悦子
- avex dance master ※小学生 12:30～13:30
- HIIT30 13:50～14:20 塩田　恭平（VR）
- ストレッチ&バレトン 14:35～15:05 井出　由起（VR）
- adidas YOGA 15:25～15:55 高田　美樹子
- avex dance mastar リハーサルレッスン① 16:15～17:15
- avex dance mastar リハーサルレッスン② 17:30～18:30

スタッフ滞在時間　10：00～18：30
スタッフ不在時間　18：30以降

Aスタジオ定員33名
Aスタジオマット・ステップ台レッスン定員31名
Aスタジオ・エアロビクス定員30名
Bスタジオ定員18名
BスタジオRPM定員15名
バーチャル定員12名

有人営業時間

火曜日～金曜日	：	10：00～22：30
土曜日	：	10：00～20：00
日曜日・祝日	：	10：00～19：00
休館日：月曜日・お盆・年末年始・施設点検日		

スタジオカテゴリー

- LESMILLS・・世界100ヶ国以上共通プログラム
- エアロビクス・・有酸素運動でシェイプアップ
- ダンス・・楽しくストレス発散。スキル向上
- 調整系・・体の調子を整えてリフレッシュ
- バーチャルクラス・実際にインストラクターはおりません。映像を見ながらの参加となり、出入りは自由となります。

すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。※バーチャルクラス除く
レッスン開始10分前から入場可能となります。
参加ご希望の方は20分前からスタジオ前へお並び下さい。
安全管理上、レッスン内で使うツールはレッスン終了後に片づけをお願いします。
□は、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。