武蔵野の森総合スポーツプラザ　スタジオ・プールスケジュール　2025年4月～

月

Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
11:00～12:00 はじめてバレエ 片桐	9:45～10:45 バレエストレッチ 片桐
NEW 12:15～13:15 バレエ 片桐	11:00～12:00 かんたんステップ 渡辺
15:30～16:30 PT①	12:15～13:15 健康体操 渡辺
	14:00～15:00 太極拳 甲斐
	19:30～20:30 レップ45 &ストポー スタッフ

火

Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール
10:30～11:30 PT②	10:00～11:00 バランスコーディネーション 志村	11:00～12:00 ビギナーフォーミング（成人） ビギナー 20名 フォーミング 30名
	11:15～12:00 ZUMBA®45 志村	
	12:30～13:30 FUMIFUMI 60 スタッフ	
	13:45～14:45 ヨガ moco	
15:30～16:20 子どもバレエ 小林		
16:30～17:20 子どもバレエ 小林		
19:30～20:30 フラ Emi	19:00～20:00 ピラティス 小林	19:30～20:30 スピードアップ（成人） 定員30名

水

Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール
	9:45～10:45 ヨガ 八重樫	
	11:15～12:15 バレトン MaYu	11:00～11:45 アクアビクス 樹山 定員40名
	12:30～13:30 はじめてヒップホップ MaYu	
14:00～15:00 ノルディックスローウォーキング スタッフ	13:45～14:45 ヒップホップ MaYu	
15:30～16:30 PT③		
	19:00～19:45 ZUMBA®45 石島	
	NEW 20:00～21:00 ストレッチ＆ストポー 石島	

木

Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール
	10:30～11:30 かんたんエアロビクス 石丸	11:00～12:00 ビギナーフォーミング（成人） ビギナー 20名 フォーミング 30名
	11:45～12:30 ZUMBA®Gold 志村	
	12:45～13:45 ヨガ Kazu	
13:30～14:30 気功 甲斐		
15:30～16:30 PT④		
	18:30～19:15 FUMIFUMI 45 スタッフ	
	19:45～20:45 T･B･C スタッフ	19:30～20:15 アクアビクス 小川 定員20名

金

Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール
10:15～11:15 ヨガ kii	10:30～11:30 バレトン MaYu	11:00～12:00 ビギナーフォーミング（成人） ビギナー 20名 フォーミング 30名
	12:00～13:00 ヒップホップ MaYu	
	13:15～14:15 健康体操 Kaori	
	14:30～15:30 はじめてラテン Kaori	
	15:45～16:45 ラテン Kaori	
	19:30～20:30 ストレッチ＆ヨガ Emi	19:30～20:30 ビギナーフォーミング（成人） ビギナー 15名 フォーミング 30名

土

Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
	10:00～11:00 リラックスヨガ 川上
	11:15～12:00 レップリーボック45 スタッフ
	12:15～13:15 かんたんエアロビクス 酒井
	13:30～14:30 骨盤調整エクササイズ 小川
15:00～15:45 ZUMBA®45 石島	14:45～15:45 ストレッチ＆ヨガ Emi
NEW 16:15～17:15 ストレッチ＆ストポー 石島	16:00～17:00 はじめてフラ Emi
17:30～18:30 PT⑤	

日

Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
	10:00～11:00 骨盤調整エクササイズ 酒井
	11:15～12:15 自重トレーニング 酒井
	12:30～13:30 お楽しみレッスン 別紙
13:30～14:30 PT⑥	
	14:00～15:00 バーチャルボクシング® 石丸
	15:15～16:15 バランスボール スタッフ
	16:30～17:30 ストレッチ＆ストポー スタッフ

・・初心者向けクラス　・・シューズが必要なクラス　PT・・パーソナルトレーニング　NEW・・NEW・レッスン変更