


 成人プログラム
 子どもプログラム
 プログラム変更
 靴が必要なクラス

■成人プログラム
 ●整理券が必要となります。スクール開始3時間前より2階クロークにて配布致します。
 ●定員：25名 ※器具を使用するプログラムは定員が異なります。
 ●バランスボール：25名 バランスボールトレーニング：25名 ウェーブストレッチ：20名 骨盤ビューティーストレッチ：17名 RADICALPOWER：19名

日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2
9							TAC チャイルド クラブ	TAC チャイルド クラブ	TAC チャイルド クラブ								イベント枠	イベント枠			
10	ヨチヨチ (1歳半～3歳未 満) 大河原 9:30～10:30	健康体操 藤野 10:00～10:45		ヨチヨチ (1歳半～3歳未 満) 比留間 10:00～11:00			ヨチヨチ (1歳半～3歳未 満) 青木 10:00～11:00	健康いきいき体操 上林 10:00～10:45		ヨチヨチ (1歳半～3歳未 満) 大河原 10:00～11:00			ヨチヨチ (1歳半～3歳未 満) 大河原 10:00～11:00	健康いきいき体操 沼野 10:15～11:00		ヨチヨチ (1歳半～3歳未 満) 大河原 10:00～11:00			キッズサッカー (年少～小学2年) 早稲田 ユナイテッド 8:10～9:20		
11	ヨチヨチ (1歳半～3歳未 満) 青木 10:30～11:30			親子体操 大河原 11:10～11:55	シェイプ& ストレッチ 西川 10:45～11:30		ヨチヨチ (1歳半～3歳未 満) 比留間 11:00～12:00			シェイプ& ストレッチ 沼野 11:15～12:00	のびのび (3歳) 比留間 11:15～12:15		ヨチヨチ (1歳半～3歳未 満) 比留間 11:00～12:00	RADICAL POWER45 山口達 11:30～12:15		ヨチヨチ (1歳半～3歳未 満) 比留間 11:00～12:00	シェイプ& ストレッチ 西川 11:15～12:00	のびのび (3歳～年少) 青木 11:15～12:15			
12		バランスボール &コアローラー 山口 11:45～12:30	のびのび (3歳) 比留間 11:45～12:45	親子産後ヨーガ SAYU 12:05～12:50	OXIGENO45 松本 11:50～12:35			ウェーブ ストレッチ 西川 11:40～12:25		バランスボール トレーニング 大河原 12:20～13:05						ふわふわ トランポリン (年少～年長) 藤田 12:15～13:00		わんぱく (年中・年長) 大河原 12:25～13:25			
13	TAC チャイルド クラブ	ストレッチ 阿久津 13:00～13:30	TAC チャイルド クラブ		ストレッチ 藤田 13:00～13:30		TAC チャイルド クラブ	TAC チャイルド クラブ		健康いきいき体操 西川 13:30～14:15				TAC チャイルド クラブ		ふわふわ トランポリン (年少～年長) 藤田 13:00～13:45		UNIVERSAL MUSIC DANCE 青木 13:45～14:45			
14		健康いきいき体操 沼野 14:00～14:45			バランスボール &コアローラー 沼野 14:00～14:45		HYPER C 青木 14:10～14:40							ストレッチ 齊藤 14:10～14:40		受験体操 (年長) 林 14:00～15:00	キッズ トランポリン (年長～中学生) 青木 14:00～15:00	★ベーシック★ (小学生～中学生) MEI 13:45～14:45			
15	わんぱく② (年中・年長) 大河原 15:00～16:00	シェイプ& ストレッチ 山口達 15:30～16:15	わんぱく① (年中・年長) 青木 15:00～16:00	キッズ ヒップホップ (年中・年長) 飯島 15:00～16:00	幼モダンバレエ (3～6歳) 小仲井 15:00～16:00	のびのび (年少) 青木 15:00～16:00	受験体操 (年長) 林 15:20～16:20	EARTH ~UNIVERSAL YOGA~ 山口達 15:00～15:45	のびのび (3歳～年少) 比留間 15:00～16:00	幼クラシック バレエ (3歳～年長) 大川 15:00～16:00	幼新体操 (3歳～年長) 山北 15:00～16:00	わんぱく (年中・年長) 大河原 15:00～16:00	イベント枠	コアトレーニング 西川 15:10～15:55	のびのび (3歳～年少) 比留間 15:00～16:00	UNIVERSAL MUSIC DANCE 青木 15:10～16:10		★ビギナー★ (年長～小学生) NAOMI 15:10～16:10	小学生体操① 大河原 15:10～16:10		
16	ジュニア バレエ入門 (年長～小学生) 江口 16:10～17:10	小クラシック バレエ (小学生～) 大川 16:40～17:40	小学生体操 青木 16:10～17:10	キッズ ダンス入門 (小学生) 飯島 16:15～17:15	ジャズダンス 入門 (3歳～) 小仲井 16:10～17:10	わんぱく (年中・年長) 青木 16:10～17:10	ふわふわ トランポリン (年少～年長) 比留間 16:35～17:20	キッズ空手 (年長～小学生) 星 16:10～17:10	わんぱく (年中・年長) 島倉 16:10～17:10	キッズ 新体操入門 (年中～小学生) 山北 16:10～17:10	キッズ トランポリン (年長～中学生) 藤田 16:10～17:10	小学生体操① 大河原 16:10～17:10	受験体操 (年長) 齊藤 16:10～17:10	幼クラシック バレエ (3～年長) 江口 16:10～17:10	わんぱく (年中・年長) 大河原 16:10～17:10	小学生体操② 青木 16:20～17:20			小学生体操② 青木 16:20～17:20		
17	小クラシック バレエ (小学生～) 江口 17:20～18:20	キッズ トランポリン (年長～中学生) 藤田 17:50～18:50	アクロバット (小・中学生) 青木 17:20～18:20	小モダンバレエ (小学生～) 小仲井 17:25～18:25	新体操 (小学生～) 山北 17:20～18:20	小学生体操 青木 17:20～18:20	ふわふわ トランポリン (年少～年長) 比留間 17:20～18:05	キッズ トランポリン (年長～中学生) 青木 18:30～19:30	小学生体操 青木 17:20～18:20			小学生体操② 大河原 17:20～18:20	キッズ空手 (年長～小学生) 星 17:20～18:20	小クラシック バレエ (小学生～) 江口 17:20～18:20	小学生体操① 大河原 17:20～18:20	新体操 (小学生～) 山北 17:00～18:00	アクロバット (小・中学生) 青木 17:30～18:30				
18		ウェーブ ストレッチ 沼野 19:30～20:15			キッズ トランポリン (年長～中学生) 藤田 18:30～19:30			キッズ トランポリン (年長～中学生) 青木 18:30～19:30				アクロバット 対策 (小・中学生) 島倉 18:30～19:30		Jr ヒップホップ (小学生～) 飯島 18:30～19:30	小学生体操② 齊藤 18:30～19:30		ストレッチ 西川 18:30～19:00				
19													RADICAL POWER45 荒井 19:15～20:00				トレーニング45 西川 19:15～20:00				
20					バランスボール &コアローラー 山口達 19:45～20:15			RADICAL POWER45 山口達 19:45～20:30					ストレッチ 西川 20:20～21:05		トレーニング30 大河原 19:45～20:15						
21		OXIGENO30 松本 20:45～21:15			EARTH ~UNIVERSAL YOGA~ 山口達 20:30～21:15			ストレッチ 山口達 20:45～21:15							骨盤ビューティ ストレッチ 大河原 20:30～21:15						
22																					
	運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了		
	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		