# プログラムスケジュール　2026年4月～

クラスの種類…　コース型教室　ワンコイン　こども　一般開放

## 月曜日

**サブアリーナ**
- 9:00～10:50 卓球教室（初級）
- 11:00～12:50 卓球教室（中上級）
- 13:00～14:50 卓球教室（中上級）
- 変更 17:30～18:30 ビックルボールジュニアⅠ 高橋
- 変更 18:40～19:40 ビックルボールジュニアⅡ 高橋

**大会議室**
- 9:15～10:15 オリジナル 健康体操 境井
- 変更 10:30～11:30 カラフィット 境井
- 11:45～12:30 リラックスヨガ YASUKO

**リズム室**
- 9:15～10:00 ヨガ 山田
- 10:15～11:00 シェイプエアロ 小寺
- 11:15～12:00 ボディバランス45 小寺
- 12:15～13:00 ボディシェイプ＆ストレッチ 片野
- 13:15～14:00 ZUMBA 片野
- 15:30～16:20 チアダンス キッズ
- 16:30～17:20 チアダンス ジュニアⅠ
- 17:30～18:20 チアダンス ジュニアⅡ
- 19:15～20:00 ピラティス 吉村

## 火曜日

**メインアリーナ**
- 17:00～18:10 バスケット 小学生A プライマリー
- 18:15～19:25 バスケット 小学生B キッズ

**大会議室**
- 10:00～10:45 バレエ エクササイズ 小鶴
- 16:00～16:50 千葉ジェッツ チアリーディング リトル
- 17:00～18:00 千葉ジェッツ チアリーディング キッズ

**リズム室**
- 変更 9:15～10:15 ヨガ 金
- 10:30～11:15 ディスコワールド 佐藤
- 11:30～12:15 ボディバランス45 中西
- 変更 12:30～13:15 ボディコンバット45 市原
- 13:45～14:30 ストレッチヨガ ASAKO
- 19:30～20:15 ZUMBA 久保田

## 水曜日

**メインアリーナ**
- 17:00～18:10 バスケット 小学生A プライマリー
- 18:15～19:25 バスケット 小学生B キッズ
- 19:30～21:00 バスケット 中学生 ジュニア

**メイン控室1**
- 変更 13:00～15:00 0からの健康マージャン 村田

**大会議室**
- 11:15～12:00 ヨガベーシック YASUKO
- 15:10～16:40 太極拳教室 宮木
- 17:00～17:50 千葉ジェッツ チアリーディング リトル
- 18:00～19:00 千葉ジェッツ チアリーディング キッズ
- 19:15～20:30 千葉ジェッツ チアリーディング ジュニア

**リズム室**
- 9:15～10:00 シンプリー エアロ 佐藤
- 10:15～11:00 シンプリー ステップ 小寺
- 11:15～12:00 ZUMBA 佐藤
- 12:15～13:00 身体の機能を高めるヨガ YASUKO
- 13:15～14:00 ヨガアドバンス YASUKO
- 17:10～18:00 キッズビート体操
- 変更 19:00～20:00 美マインドヨーガ ASAKO

## 木曜日

**多目的室A**
- 15:10～15:40 こども体操教室 キッズ
- 16:00～16:50 こども体操教室 ジュニア1
- 17:15～18:30 こども体操教室 ジュニア2

**多目的室B**
- 17:00～19:00 チアリーディング ミント
- 19:00～21:00 チアリーディング パッション

**サブアリーナ**
- 変更 9:15～10:45 ビックルボール成人 高橋
- 変更 11:00～12:30 ビックルボール成人 高橋

**大会議室**
- 変更 9:20～10:20 ピラティス MAMI
- 10:45～11:30 やさしいバレエ（バーレッスン） 小鶴
- 17:00～17:50 千葉ジェッツチアリーディング リトル
- 18:00～19:00 千葉ジェッツチアリーディング キッズ
- 19:15～20:30 千葉ジェッツチアリーディング ジュニア

**リズム室**
- 9:10～9:55 オリジナル 健康体操 山田
- 10:10～10:55 シンプリーエアロ 中西
- 11:10～11:55 オリジナルダンス ASAMI
- 12:10～12:55 POPSダンス ASAMI
- 変更 19:00～19:45 ボディパンプ
- 20:00～20:45 ボディコンバット45 市原

## 金曜日

**サブアリーナ**
- 17:15～18:45 キッズテニス

**多目的室**
- 15:45～16:35 新体操 キッズ
- 16:40～17:40 新体操 ジュニアⅠA
- 17:45～18:45 新体操 ジュニアⅠB

**大会議室**
- 変更 13:30～14:30 ひめトレ（骨盤底筋群） 境井
- 16:30～17:15 キッズダンス

**リズム室**
- 9:15～10:00 ZUMBA 久保田
- 10:15～11:00 バーレスクダンス RINA
- 11:15～12:00 ストリートダンス ASAMI
- 12:15～13:00 はじめての HIPHOP RINA
- 13:15～14:15 パワーヨガ 宮伏
- 14:30～15:15 ヨガ 宮伏
- 19:00～19:45 メガダンス45 Caho
- 20:00～20:45 ボディアタック45 Caho

## 土曜日

**多目的室**
- 17:00～19:00 チアリーディング ミント
- 19:00～21:00 チアリーディング パッション

**大会議室**
- 13:10～14:00 【こども】 空手 前島
- 14:10～15:00 空手 中上級

**リズム室**
- 9:15～10:00 ボディパンプ45 前島
- 10:15～11:00 ボディアタック45 前島
- 11:15～12:00 ヨガエクササイズ YASUKO
- 12:15～13:15 ボディコンバット 前島
- 14:05～14:55 チアリーディング ビーチ
- 15:05～15:55 チアリーディング オレンジ
- 16:05～16:55 チアリーディング レモン

## 日曜日

**リズム室**
- 1・3・5週目/久保田 2・4週目/片野
- 11:15～12:00 ZUMBA 久保田/片野
- 12:30～13:15 ストロングネーション 片野

【コース型教室について】
- 体験(有料1,100円)や見学の受付は、1階総合案内受付にて承ります。
- 各教室によって定員が異なります。教室別チラシをご確認ください。

【ワンコインレッスンについて】
- 注意事項についてはワンコインレッスンスケジュールをご確認ください。