# 【2023年4月～スタジオプログラム　確定版】

## 月曜日

**Aスタジオ**
- 10:30～11:15 カラダほぐすYOGA45 百瀬　容子
- 11:35～12:15 エアロ１ 百瀬　容子
- 12:35～13:05 BAILA BAILA45 百瀬　容子
- 14:10～15:00 ステップ２ 五十嵐　美奈子
- 15:20～16:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 五十嵐　美奈子

**Bスタジオ**
- 10:25～11:10 やさしいバレエ 筧田　美由紀
- 11:30～12:15 バレエスクール45 筧田　美由紀 （有料）
- 12:35～13:05 アクティブストレッチ30 中川　美帆 NEW
- 13:35～14:05 フラフィットネス30 鈴木　美喜代 （有料）
- 14:10～15:10 フラエレガンススクール60 鈴木　美喜代 （有料）
- 16:05～16:50 RITMOS45 桶屋　美千子
- 20:25～21:05 ステップ１ 桶屋　美千子

**プール**
- 11:35～12:20 ドルフィン30 土屋　紀子 （有料）
- 11:35～12:20 クロール45 土屋　紀子 （有料）
- 13:45～14:15 クロールブル&プレス30 南雲　健彦 （有料）
- 14:20～15:20 ドリル800 南雲　健彦 （有料）

## 火曜日

**Aスタジオ**
- 10:10～10:40 骨盤リズムダイエット30 潮見　裕子
- 10:55～11:40 ZUMBA 土屋　朋子
- 12:55～13:40 PILATES BODY MAKE45 武守　佑真
- 13:30～14:15 やさしいジャズダンス 相馬　和志
- 14:30～15:15 ヨガ45 小池　光世
- 15:40～16:25 BAILA BAILA45 奈良　夢
- 16:40～17:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 奈良　夢 （有料）
- 19:10～19:50 エアロ１ 小池　光世
- 20:10～20:40 【MOVE BODY】CONDITION30 小池　光世 NEW

**Bスタジオ**
- 10:10～10:40 ストレッチ＆リセット 土屋　朋子 （有料）
- 11:00～11:45 カラダほぐすYOGA45 潮見　裕子
- 12:00～12:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 土屋　朋子
- 13:00～13:45 美姿勢ワークアウト 武守　佑真
- 14:30～15:30 ジャズコンビネーション 相馬　和志 （有料）
- 15:40～16:40 バレエプライベート 相馬　和志 （有料）
- 19:15～19:45 【MOVE BODY】SHAPE30 扇原　涼子
- 20:05～20:35 ヒーリングストレッチ30 扇原　涼子
- 20:55～21:25 【MOVE BODY】POWER30 扇原　涼子

**プール**
- 10:10～10:40 アクアウォーク30 田仲　啓子
- 11:00～11:30 フィンスイム30 佐藤　慶太 （有料）
- 11:35～12:20 平泳ぎ45 佐藤　慶太 （有料）
- 13:45～14:15 アクアダンス45 中村　文保
- 14:25～14:55 ウォーク＆ジョグ30 中村　文保

## 水曜日

休館日

## 木曜日

**Aスタジオ**
- 10:00～10:45 ベリーダンスフィットネス ＳＡＥ
- 11:05～12:05 ヨガ60 吉川　和子
- 12:25～13:10 BAILA BAILA45 カ石　美香
- 13:25～14:15 ステップ２ カ石　美香
- 14:30～15:15 HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 高屋　由紀子
- 15:30～16:00 【MOVE BODY】FIGHT30 青柳　康利
- 19:00～19:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 槙原　ゆか里
- 20:00～20:45 HIPHOP45 槙原　ゆか里
- 21:05～21:50 ベリーダンスフィットネス Ｍａｍｉ

**Bスタジオ**
- 10:00～10:45 シェイピング45 青柳　康利
- 11:20～12:20 バレエ60 カモン　マヤ
- 12:40～13:25 ヴァリアシオンスクール カモン　マヤ （有料）
- 14:20～15:05 やさしいHIPHOP 関澤　収
- 15:20～16:20 HIP HOPスクール 関澤　収 （有料）
- 20:00～20:45 HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 Ｍａｍｉ

**プール**
- 11:05～12:05 ウォーク＆スイム30 佐藤　慶太 （有料）
- 12:25～12:55 背泳ぎ45 佐藤　慶太 （有料）
- 12:55～13:40 ドリル400 佐藤　慶太 （有料）
- 13:00～13:50 骨盤連動コアウォーク 土屋　紀子 （有料）
- 14:15～15:15 スイム1000 南雲　健彦 （有料）

## 金曜日

**Aスタジオ**
- 09:40～10:30 エアロ２ 鈴木　宏尭
- 11:05～12:05 RITMOS60 鈴木　宏尭
- 12:05～13:05 太極拳60 清水　御冬
- 13:15～14:00 みるみる上達する太極拳 清水　御冬 （有料）
- 14:10～14:40 整えウオーク30 中川　美帆
- 17:45～18:45 望みきスクール 望月　美貴 （有料）
- 19:00～19:50 ステップ２ 望月　美貴
- 20:10～21:00 エアロ２ 望月　美貴
- 21:20～22:05 【CARDIOトレーニング】ZONE 望月　美貴

**Bスタジオ**
- 09:50～10:35 BAILA BAILA45 奈良　夢
- 10:55～11:40 HULA HULA 奈良　夢
- 12:10～12:55 【MOVE BODY】CONDITION45 大貫　晴子 NEW
- 13:10～13:55 マットピラティス45 大貫　晴子
- 19:15～20:00 【MOVE BODY】POWER45 東　勇作
- 20:20～20:50 【MOVE BODY】FIGHT30 東　勇作

**プール**
- 10:50～11:20 スタート＆ターン30 南雲　健彦 （有料）
- 11:25～12:10 バタフライ45 南雲　健彦 （有料）
- 13:30～14:00 アクアミット+F30 中村　文保
- 14:10～14:40 アクアダンス30 中村　文保
- 15:30～16:30 四泳法800 佐藤　慶太 （有料）

## 土曜日

**Aスタジオ**
- 10:20～11:10 エアロ２ 関　仁淑
- 11:30～12:20 オリジナルステップ 関　仁淑
- 12:40～13:30 ZUMBA（50分） 有里巳 （有料）（予約）
- 14:05～14:45 エアロ１ 斉藤　朋子
- 15:10～15:40 骨盤リズムダイエット30 斉藤　朋子
- 16:05～16:50 ヨガ45 斉藤　朋子
- 17:10～17:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE ＡＫＩ

**Bスタジオ**
- 10:30～11:15 HULA HULA 野崎　夏子
- 11:30～12:30 フラダンススクール 野崎　夏子 （有料）
- 15:15～15:45 【MOVE BODY】SHAPE30 扇原　涼子
- 15:15～15:45 【MOVE BODY】FIGHT30 扇原　涼子
- 16:15～17:00 HIP HOPダンス基礎 ＡＫＩ （有料）

**プール**

## 日曜日

**Aスタジオ**
- 10:00～10:45 ヨガ45 荻沼　明美
- 11:05～11:45 エアロ１ 荻沼　明美
- 12:00～12:30 カラダしぼるYOGA30 荻沼　明美
- 12:45～13:30 ベリーダンスフィットネス 目野　陽子
- 13:50～14:35 【MOVE BODY】POWER45 東　勇作
- 14:55～15:40 【MOVE BODY】FIGHT45 東　勇作
- 16:00～16:45 BAILA BAILA45 笠松　祐子

**Bスタジオ**
- 10:00～10:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE カ石　美香
- 11:05～11:35 はじめてバレエ カモン　マヤ
- 11:50～12:50 バレエスクール60 カモン　マヤ （有料）
- 13:45～14:45 ベリーダンススクール 目野　陽子 （有料）
- 15:10～15:40 骨盤リズムダイエット30 笠松　祐子

**プール**

【レッスンご参加に関して】
◆スタジオプログラムは有料です。スタジオオプションのご契約、または都度利用料のお支払いが必要です。
◆レッスンご参加の際は、i-tipnessからご予約ください。
※一部の有料スクール・ショートプログラムは除く
【アクアプログラムご参加に関して】
◆アクアプログラムはどなたでもご参加頂けます。ただし、定員に達した時点で受付を終了いたします。
◆レッスン開始30分前から、アクアカウンターにて整理券バンドを配布いたします。